ลมแห่งการคิดดี



ทรัพย์มรดก...มิได้เป็นเครื่องหมายของการยื้อแย่ง ช่วงชิง
แต่ทว่า...เป็นสัญลักษณ์ที่บ่งบอกถึงการสู้ชีวิตมายาวนาน...ต่างหาก

โดย...พระอธิบดี อธิปัญโญ

จัสเซโน
(ทำนองเพลง...หงส์ปีกหัก)

เด็กน้อยเอยโตมา
ด้วยอาหารข้าวปลา ไม่ใช่ยาบ้ายาอี
หากไปหลงมัวเมา มันจะไม่เข้าที
เสื่อมสิ้นศักดิ์ศรี ทั้งพี่น้องและวงศ์วาน
เด็กน้อยเอยโทษภัย
จากยาบ้าบรรลัย นั้นมีมากมายมหันต์
หากไปริลองยา เหมือนเดินเข้าหาหลักประหาร
หรือไม่ชีวัน ต้องไปนอนฝันอยู่ในห้องขัง
อย่าคิดลองเลยยาบ้า
เสพแล้วจะบ้า สังคมเขาพาเกลียดชัง
เหลียวดูคนอยู่ข้างหลัง
พ่อแม่คอยหวัง พึ่งพาลูกมากกว่าใคร ๆ
เด็กน้อยเอยเกิดมา
ต้องเร่งรีบศึกษา เพื่อวันหน้าที่สดใส
หากเพื่อนชวนเสพยา หรือนำพาให้ขาย
รีบตอบออกไป คำเดียวว่าไม่ จัสเซโน

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

ของขวัญทางปัญญา แด่

....

....

....

....

ด้วยความปรารถนาดี จาก

....

....

ผู้ใดศรัทธาและเห็นคุณค่า ต้องการได้หนังสือเล่มนี้
ไปช่วยเผยแพร่ แจกในงานทำบุญต่างๆ ติดต่อได้ที่...

พระอธิบดี อธิปญฺโญ

ตู้ ปณ. ๘๓ อ.เมือง จ.กาญจนบุรี ๗๑๐๐๐

หรือ โทร. ๐-๖๑๗๔-๑๒๗๗, ๐-๑๓๘๓-๔๔๗๒

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๔๘ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

คำนำ

วันหนึ่งเถิดหนา ลูกยาคงได้เข้าใจ
เหงื่อที่รินไหลคือน้ำใจของแม่หลั่งมา
สู้ทนทำงาน อดทนอดกลั้นฟันฝ่า
หวังแค่เพียงเงินตรา เป็นค่าเทอมส่งให้ลูกเรียน

ทำงานเหนื่อยกาย แต่ใจไม่เคยอ่อนหล้า
ถึงแม้กายาร่วงโรยลาไม่เคยท้อแท้
ส่งให้เจ้าเรียน จงพากเพียรด้วยใจแน่วแน่
ลูกคือความหวังของแม่ จงตั้งใจใฝ่หาวิชา

แต่แล้ว...ความหวังต้องพังสูญสิ้น
เมื่อได้ยินข่าวร้ายลูกชายติดยา
ถูกจับคุมขังพร้อมของกลางยาบ้า
โธ่เอ๋ย...โอ้อนิจจา น้ำตาของแม่รินไหล

เห็นลูกถูกขัง หมดพลังแขนขาชาเย็น
น้ำตาร่วงไหลกระเซ็น เมื่อแรกเห็นไม่เชื่อสาย
ตา
แม่หวังคอยเฝ้า วันเจ้าจบการศึกษา
แต่กลับมีน้ำตา แทนปริญญาให้แม่ช้ำใจ

(ทำนองเพลง...ปริญญาใจ)

สารบัญ (๑)

สารบัญ (๒)

สารบัญ (๓)

เรื่อง	หน้า

ชีวิต...ควรคิดก่อนทำ

ทุก ๆ คนมักมีเหตุผลให้กับสิ่งที่ตนเองทำไปเสมอ แม้สิ่งนั้น ๆ จะเป็นเรื่องที่น่าตำหนิติเตียนสักเพียงใด เราก็ยังมีเหตุผลให้กับมัน แต่วันนี้...เป็นไปได้ไหมที่ทุกคนซึ่งกำลังอยู่ในวัยที่ต้องศึกษาหาความรู้ จะตั้งใจยกเอาเหตุผลอันเหลวไหลเหล่านั้นทิ้งไปเสียให้หมด ไม่ว่าจะเป็นเหตุใด ๆ ก็ตาม ที่ทำให้ต้องเข้าแก๊งมั่วสุมสุราใช้สารยาเสพติด หรือแค่เรื่องของการมองหน้าหาว่าด่าสถาบัน จึงเป็นเหตุให้ต้องเกณฑ์พลพรรคเข้าห่ำหั่นกันจนบาดเจ็บและล้มตาย โดยที่คนไม่รู้เรื่องด้วยต้องพลอยได้รับความเจ็บปวดและสูญเสียไปตาม ๆ กัน หรืออาจจะเป็นเหตุอื่น ๆ ที่ทำให้เราต้องเสียคน เสียอนาคตไปตลอดชีวิต เหตุผลต่าง ๆ เหล่านี้เราจะต้องยกทิ้งไปเสียให้หมด เพราะมันนำมาซึ่งความน่าอัปยศอดสูแก่ตนและวงศ์สกุล ซ้ำยังไม่เป็นสิ่งที่เกื้อกูลให้ชีวิตได้พบกับความสุขความเจริญที่แท้จริง

ความดีความเก่งของนักเรียนนักศึกษา จะต้องเกิดขึ้นมาจากความสำนึกดีต่อหน้าที่ของการเรียนรู้ ต้องให้การเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ ให้ความยำเกรงต่อครูบาอาจารย์ และให้ความรู้สึกที่ดี ๆ ต่อเพื่อน ๆ มิใช่ความดีความเก่งไหลมาจากความกล้าอันบ้าบิ่นที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ จนเป็น เหตุทำให้ตนและคนรอบข้างต้องได้รับความเดือดร้อนไปตาม ๆ กัน

วันนี้...เราอย่าให้น้ำตาแห่งการสำนึก ต้องมาไหลรินเอาเมื่อตอนถูกจับได้ว่าเราเป็นผู้หนึ่งที่ร่วมกันก่อเหตุร้ายแรง จนถึงกับได้รับโทษทัณฑ์สถานหนักความสำนึกนั้นจะต้องถูกปลุกขึ้นก่อน...ก่อนที่เรื่องราวร้าย ๆ จะเกิดขึ้น ไม่ใช่คึกคนองทำไปจนถูกจับ แล้วมานั่งคอตกสำนึกได้ทีหลัง ซึ่งบางทีมันอาจจะสายเกินไป

เรียนสูงเท่าใดใจต้องสูงเท่านั้น

การเรียน...ไม่ใช่จะต้องร่ำเรียนเอาจากการอ่านท่องจำตำรา หรือฟังจากครูบาอาจารย์เพียงอย่างเดียว แต่การเรียนที่ดีนั้น...จะต้องเรียนรู้จิตใจตนเองควบคู่กันไปด้วย จึงจัดว่าเป็นการเรียนรู้ที่สมบูรณ์แบบที่สุด เพราะเรียนรู้โดยผ่านการจดจำจากตำรับตำรา แล้วนำมาตอบเพื่อสอบไล่นั้น มันเป็นเพียงขั้นตอนหนึ่งของการเรียนที่อาศัยการจดจำเป็นหลัก...คือ หากใครคนไหนอ่านหนังสือแล้วจำได้มากเท่าใด เขาคนนั้นก็สามารถตอบและสอบผ่านได้มากเท่านั้น ส่วนคนใดจดจำได้น้อย เขาก็ตอบได้น้อยเช่นกัน แต่ยังไม่สามารถชี้ชัดหรือระบุลงไปได้ว่าเขาจะต้องเป็นคนดีทั้งวันนี้และในวันหน้าได้อย่างถาวร หรือจะไม่ไปสร้างความชั่วช้าให้คนอื่นเขาเดือดร้อนในวันข้างหน้า

ส่วนการเรียนรู้...ที่นอกเหนือไปจากการจดจำตัวอักษร

ก็คือการเรียนรู้ที่จิตใจ...ที่ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องระบบกลไกการทำงานของชีวิต...ที่จะต้องศึกษาเรียนรู้ให้ดีเป็นพิเศษ จนสามารถเข้าใจและควบคุมได้ จึงจะรับรองได้ว่า...เขาจะต้องเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันหน้า เป็นคนที่มีค่าต่อส่วนรวมได้อย่างแน่นอน เพราะปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนแต่มีสาเหตุมาจากการไม่เข้าใจระบบชีวิตของตนเอง ซึ่งเป็นต้นตอของปัญหาทั้งปวงในโลก ตั้งแต่ปัญหาเล็ก ๆ ในชั้นเรียนจนลามไปถึงประเทศและกระจายไปทั่วทุกมุมของโลก ก็เพราะเราไม่รู้จักตนเอง เมื่อไม่รู้จักตนเองมันก็ไม่รู้จะจัดการอย่างไรกับตนเองได้อย่างถูกต้อง

ผลออกมาก็อย่างที่เรา ๆ เห็น ๆ กันอยู่ในปัจจุบันนี้ จึงต้องมีการเรียนรู้ทั้งสองด้านไปอย่างพร้อมกัน ด้านหนึ่งเพื่อประโยชน์ภายนอก ที่มีเรื่องของปากท้องเป็นหลัก ส่วนอีกด้านหนึ่งเพื่อประโยชน์อันสูงสุด คือจิตใจไม่มีทุกข์ ไม่มีปัญหาที่จะไปสร้างความเลวร้ายให้กับใคร ๆ

การศึกษา...แม้จะทำให้เรารอบรู้ในเรื่องราวต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีแต่การศึกษาจะต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาชีวิตให้สูงขึ้นตามไปด้วยเหตุและผล...ยิ่งเรียนสูงขึ้นไปเพียงใด จิตใจจะต้องถูกพัฒนายกระดับให้สูงขึ้นไปเพียงนั้น...อย่าให้ใครเขาพากันแอบซุบซิบนินทา ว่าเราสูงแค่การศึกษา ส่วนจิตใจ...กลับไม่ได้สูงเลย

ถึงการเรียนแย่แต่ไม่ทำชั่ว

คนรุ่นเก่าก่อน เขามีความตระหนักชัดถึงบุญคุณอันยิ่งใหญ่ ไม่ว่าเขาคนนั้นจะเป็นใคร หากมีบุญคุณเคยได้ช่วยเหลือตนไว้ด้วยเรื่องใด ๆ ก็ตาม จะไม่มีวันลืมโดยเด็ดขาด ถ้ามีโอกาสก็พร้อมเสมอที่จะตอบแทน ไม่ด้วยสิ่งใดก็ด้วยสิ่งหนึ่ง แม้แต่สัตว์เดรัจฉานที่มีคุณ ท่านก็ยังมีสำนึกให้การชุบเลี้ยงด้วยข้าวปลาหญ้าและน้ำเป็นอย่างดี หรือแม้ศาลาท่าน้ำ สถานที่เพิงพักต่าง ๆ เมื่อได้เข้าไปอาศัยชายคาเป็นที่หลบฝนคลายร้อนแล้ว คนรุ่นปู่ย่าตาทวดก็จะช่วยกันดูแลปัดกวาด หากเกิดการชำรุดทรุดพังเขาจะช่วยกันซ่อมแซมจนเสร็จก่อนที่จะจากไป เพราะท่านเหล่านั้นถือกันว่า เมื่อได้รับประโยชน์จากสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้ว ก็ควรที่จะสำนึกถึงบุญคุณไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีชีวิต หรือเป็นแค่เพิงพัก จะต้องหาทางตอบแทนในทุก ๆ ทางที่พอจะทำได้

ยิ่งเป็นโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษา ซึ่งเป็นแหล่งหรือโรงปั้นเด็กให้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันหน้า สร้างคนให้เป็นมนุษย์ที่มีคุณค่าต่อสังคม คนรุ่นเก่า ๆ เขาจะไม่กล้าก้าวล่วงด้วยการกระทำอันนำมาซึ่งความเสียหายต่อสถาบันที่ได้อาศัยอยู่โดยเด็ดขาด เพราะท่านถือว่าเมื่อได้อยู่ที่ใดแล้ว กลับไปสร้างความเสื่อมเสียให้เกิดขึ้นในที่นั้น มันคือการเนรคุณอันน่าเกลียดที่สุด ซึ่งไม่ต่างอะไรไปจากการกินบนเรือนแล้วถ่ายของเหม็นไว้บนหลังคา...

สถาบันการศึกษาต่าง ๆ แม้จะปลูกสร้างเสร็จได้ในชั่วเวลาที่ไม่นานนัก แต่เวลาของการสร้างความดีโดยที่ครูบาอาจารย์หรือนักศึกษารุ่นก่อน ๆ เขาได้ทำกันไว้ จนเป็นที่เลื่องลือมีชื่อเสียงนั้น ต้องใช้เวลาอันยาวนานมาก จึงเป็นเรื่องที่น่าเศร้าใจหากมีใครบางคนคิดจะสร้างความเสื่อมเสียให้เกิดขึ้นแก่สถาบัน

วันนี้...ถึงเราจะเป็นเด็กสมองทึบ มีการเรียนที่แย่ หรือแม้จะไม่ได้เป็นนักกีฬายอดเยี่ยมประจำโรงเรียน หรือเป็นดาวลีดเดอร์ของสถาบัน แต่เราก็ไม่เคยทำชั่ว ไม่เคยทำให้สถาบันต้องพลอยหม่นหมองสกปรกไปด้วยการยกพวกทุบตีกัน หรือไปร่วมก่อเหตุอื่น ๆ เพียงเท่านี้ก็พอแล้ว ที่จะได้ชื่อว่า...เราได้ตอบแทนคุณของสถาบัน ที่ได้หลบเข้ามาพึ่งใบบุญ ทางด้านการศึกษา

เสื้อผ้าคือหยาดน้ำตาของผู้มีคุณ

เสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวมใส่ไปเรียนนั้น หากมองกันอย่างหยาบ ๆ แบบผิวเผินแล้ว เหมือนมันไม่มีค่าอะไรเลย เพราะราคาไม่กี่ร้อยบาท แต่หากมองแล้วขบคิดใคร่ครวญก็จะเห็นว่ามันมีค่าเกินกว่าที่จะตีราคาเป็นเงินทองได้ เพราะเสื้อผ้ามันหมายถึงน้ำใจที่ไหลปนรวมอยู่กับเหงื่อไคลและหยาดน้ำตาของพ่อแม่ที่ต้องทำงานหนักก็เพียงเพื่อให้ได้เงินมาซื้อหาให้เราได้มีสวมใส่

ไปเรียน แม้จะซื้อมาถูก ๆ จากร้านเล็ก ๆ ในตลาดข้างบ้าน หรือซื้อมาจากแผงลอยริมฟุตบาทก็ตาม แต่ก็มากไปด้วยค่าอย่างเหลือประมาณ

เงินแต่ละบาท...กว่าจะผ่านเวลามาเป็นกระเป๋า เสื้อผ้า รองเท้า ให้เราได้สวมใส่ รู้ไหมว่า...พ่อแม่ต้องเอาเรี่ยวแรงและหยาดเหงื่อเข้าไปแลกจึงจะได้มา บางครั้งต้องอดทนต่อความอึดอัด ขัดเคืองใจจนแทบหลั่งน้ำตา ที่ต้องมาพบเจอเข้ากับเจ้านายอารมณ์ร้าย ชอบเกรี้ยวกราดขี้บ่น และต้องทนทำใจอยู่กับเพื่อนร่วมงาน ที่คอยจ้องแต่จับผิดคิดกลั่นแกล้ง กว่าจะได้เงินมาซื้อเครื่องเขียนเครื่องเรียนให้กับเรา จึงเป็นเรื่องที่ยากเย็นแสนเข็ญเอาการ เพราะต้องผ่านทั้งผู้คนและต้องจำทนอยู่กับอารมณ์อันหลากหลายในที่ทำงาน

สำนึกก่อน...ก่อนแต่จะเห็นโลง

เราจะต้องคอยพูดเตือนตัวเองเอาไว้เสมอว่า...ชุดนักเรียน นักศึกษาที่กำลังสวมใส่อยู่นั้น ถึงแม้กางเกงหรือกระโปรงจะยับยู่ยี่ ถึงกีบแขนเสื้อจะไม่คมกริบก็ตาม แต่ชุดนั้นก็มาจากพลังรักและศรัทธาอันเต็มเปี่ยมที่พ่อแม่มีให้ ด้วยวาดฝันหวังไว้ว่า...สักวันหนึ่งที่เติบใหญ่ เราผู้ซึ่งเป็นหน่อเนื้อเชื้อไขของพ่อแม่และบรรพชน จะช่วยกันสร้างสรรค์ความดีอันยิ่งใหญ่

ให้เกิดขึ้นแก่วงศ์สกุล และช่วยกันจรรโลงความถูกต้องเที่ยงธรรมในสังคมมนุษย์ให้ยืนยงถาวรตลอดไป แม้ในขณะนี้...เรากำลังระเริงหลงอยู่กับสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย หรือกำลังคิดเตรียมการที่จะกระทำในสิ่งที่เป็นอัปมงคลให้กับตนและคนในครอบครัวอยู่ก็ตาม ขอให้หยุดเถอะ...จงเลิกเสียเถอะ...เพราะพ่อแม่และบรรพชนไม่ต้องการเห็นเราเป็นฮีโร่อยู่ในท่ามกลางความเจ็บปวดและสูญเสียของคนอื่น แต่ต้องการเห็นเรายืนอยู่บนความน่าชื่นชมและปลื้มปีติของชาวบ้านต่างหาก

แม้ในขณะนี้ก็ยังไม่สายที่จะเลิกกระทำต่อสิ่งที่ไม่ดีทั้งหมด พร้อมกับเริ่มก้าวเดินใหม่ด้วยการสำนึกรู้ถึงบาปบุญคุณโทษ และความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นตามมาอย่าให้ต้องหามโลงมาวางไว้ตรงหน้า แล้วจึงยอมหลั่งน้ำตาด้วยความเสียใจ

ทำงานคือการเรียนรู้ใจ

ความรักความมีน้ำใจที่พ่อแม่มีให้ ยากเกินกว่าที่จะเสาะสรรหาถ้อยคำต่าง ๆ มาเรียงร้อยพูดกล่าวให้จบสิ้นได้ หรืออาจจะแบกหามท่านทั้งสองไว้บนบ่าตลอดสิบหรือร้อยชาติเพื่อทดแทนน้ำนมเพียงแค่หนึ่งหยด ก็ไม่อาจตอบแทนให้หมดสิ้นหากมีบางครั้ง...ที่ท่านเหนื่อยเพลียกลับจากการทำงาน อาจจะมีการบ่นด่าว่ากล่าวถึงเรื่องราวที่เราไม่ค่อยจะตื่นตัวช่วยเหลือ

งานบ้าน ก็ไม่ควรที่จะไปวางท่าแง่งอนหรือพูดยอกย้อนให้ท่านต้องเกิดการสะเทือนใจ ในโลกนี้...หากยกเว้นพ่อแม่เสียแล้วจะค้นหาบุคคลใดที่จะบ่นด่าว่าเราด้วยความบริสุทธิ์และจริงใจนั้นหายากเต็มที

มีสิ่งใดบ้าง...ที่พอจะตอบแทนท่านได้ตามฐานะและกำลังความสามารถเท่าที่มี การหุงหาอาหาร ล้างจาน กวาดบ้านและช่วยซักผ้า เป็นงานที่ไม่ยากและไม่หนักจนเกินไป ที่เราจะช่วยแบ่งเบาภาระอันมากมายจากท่าน อย่าให้ท่านต้องหัวเสียกับเรื่องต้องมาคอยจ้ำจี้จ้ำไช คอยเรียกใช้อยู่ทุกครั้งทั้ง ๆ ที่รู้กันอยู่ว่าเป็นงานที่จะต้องทำเป็นประจำ การช่วยเหลืองานบ้านไม่ว่าจะเป็นงานใด ๆ ก็ตาม นอกจากจะเป็นการตอบแทนคุณค่าน้ำนมท่านแล้ว ยังกลับเป็นการฝึกฝนให้ชีวิตได้เกิดการตื่นตัวขึ้นและยังเป็นการเรียนรู้งาน เรียนรู้ใจของเราไปในตัวอย่างเสร็จสรรพซึ่งเหมือนเป็นการยิงออกไปเพียงหนึ่งนัด แต่กลับโดนเข้าถึงสามจุด

ทำได้ทุกอย่างเพียงลูกเป็นคนดี

ที่ท่านต้องจำทนทำงานหนักอยู่ทุกวันแม้จะเพราะเงินแต่ก็เพื่อลูกทั้งนั้น จนบางเดือนรายรับได้น้อยกว่ารายจ่าย ทั้งค่าน้ำค่าไฟและไหนจะค่าเทอมก็ประดังกันเข้ามา จึงจำเป็นต้องยอมทนอายด้วยการนำสร้อยหรือทีวีที่เพิ่งจะซื้อใหม่ ไปฝากไว้

กับโรงรับจำนำ โดยคิดว่า...พ่อแม่ยอมอายเสียดีกว่าให้ลูกอับอายเพื่อน ๆ หรือเมื่อถูกครูทวงถามหาเงินค่าเทอม

ในบางคืน...พ่อแม่ต้องนอนเอามือก่ายหน้าผาก เพราะเวลาของการส่งหนี้ไล่หลังตามมาทุกวัน ที่ต้องลงทุนไปกู้ยืมมาด้วยดอกเบี้ยที่สุดโหด ก็เพื่อนำมาจ่ายเป็นค่าอุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ แต่ถึงจะมีหนี้สินมากมายเพียงใด ท่านก็ไม่ทุกข์ร้อนใจเท่ากับลูกเป็นอันธพาล คือไปเกะกะรุกรานคนอื่นด้วยการลักขโมยรถแล้วนำไปขายเอาเงินมาเที่ยวดิสโก้เธค ตั้งก๊วนรถซิ่งป่วนเมืองหรือแม้แต่รวมกลุ่มกันคอยฉุดคร่าทำอนาจารสาว ความเกเรเหล่านี้แหละที่ทำให้พ่อแม่ต้องทุกข์ใจ ซึ่งเหมือนเป็นการตกนรกทั้งที่ยังมีลมหายใจอยู่

พ่อแม่เองไม่มุ่งหวังที่จะให้เราตอบแทนอะไรท่านมากมาย นอกจากต้องการเห็นเรามีความรู้ พึ่งพาตัวเองได้ ไม่เป็นภาระแก่สังคม และจะต้องไม่ลืมตอบแทนคุณของแผ่นดิน ที่ได้อยู่อาศัยไออุ่นมาจนถึงทุกวันนี้ เพียงทำได้เท่านี้ท่านก็พอใจแล้ว แม้จะตาย...แต่ก็ตายอย่างคนนอนหลับฝันดี

ชีวิตเรามีท่านเป็นเจ้าของ

โดยมาก...คนทั่วไปหากจะลงทุนทำอะไรสักอย่าง เขาจะต้องขบคิดถึงผลประโยชน์ที่จะได้รับก่อนเป็นอันดับแรก ส่วน

พ่อแม่ลงทุนให้กับเรามาตลอดชีวิตโดยที่ไม่คิดมุ่งหวังอะไรเลย แต่ในยามที่ท่านสอนสั่งหรือว่ากล่าวตักเตือน เราเองมักจะขัดเคืองฉุนเฉียว ทำเป็นไม่สนใจหรือฟังแบบเอาหูทวนลม ส่วนคนอื่นที่ไม่เคยให้อะไร มีแต่จะล้วงกระเป๋าเอาแต่เงินท่าเดียว แต่เรากลับตั้งใจฟังอย่างหูผึ่ง แม้จะให้ทำตามในสิ่งต่าง ๆ ก็ไม่ขัดข้อง ยิ่งโดยเฉพาะนักร้องหน้าใส ดารายอดนิยม ที่ชอบตะโกนสั่งให้ยกแขนขวาที...แขนซ้ายที...หรือให้ปรบมือดัง ๆ เราก็รีบทำตามด้วยความยินดี เสมือนว่าเขาเป็นผู้ลิขิตชีวิตเราจริง ๆ ยิ่งพอสั่งให้กรี๊ดก็กรี๊ดกันจนสนั่นลั่นโรงเหมือนคนสติแตก แต่ยามที่พ่อแม่ผู้บังเกิดเกล้าซึ่งเป็นคนอุ้มท้องเลี้ยงดูเรามาตั้งแต่อ้อนแต่ออดจนเติบใหญ่ สั่งให้ช่วยทำอย่างนั้น...ให้ช่วยทำอย่างนี้...ก็หน้านิ่วคิ้วขมวด มักจะไม่พอใจเสมอ ทั้ง ๆ ที่ท่านก็ให้ทุกสิ่งทุกอย่างแก่เรา อย่าลืมน่ะว่า...ทั้งชีวิตที่เรามีเราเป็นอยู่ในตอนนี้ล้วนแต่มาจากหยดหยาดเหงื่อของท่านทั้งสิ้น ไม่ใช่ได้มาจากดาราหรือนักร้องคนหนึ่งคนใด

ความดีไม่เกี่ยวว่ามีหรือจน

นกกาอาศัยท้องฟ้าเป็นที่โบยบิน ฝูงปลาอยู่ได้เพราะธาราใส ไส้เดือนอยู่ได้ด้วยดินฉันใด เรามีชีวิตที่อบอุ่นและอยู่รอดปลอดภัยมาได้จนถึงวันนี้ก็เพราะมีพ่อแม่เป็นที่พึ่งพิงฉันนั้น

หรืออาจจะกล่าวได้ว่า...ท่านเป็นทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิตเรา อย่าไปคิดท้อแท้กับชีวิตที่ขัดสน อย่าละอายที่มีพ่อแม่ยากจน เป็นคนขายแรงรายวัน หรือแม้แต่เสื้อผ้าจะเก่า ๆ หนังสือเรียนที่ใช้อยู่ถึงจะได้รับมรดกจากรุ่นพี่ทุก ๆ ปี เราก็ไม่ควรที่จะไปคิดมากจนถึงกับเกิดเป็นความน้อยใจในวาสนาของตนเอง เพราะจะทำให้พลังของการต่อสู้ชีวิต ลดน้อยถอยลงไป

ค่าของคนหรือใครจะมีคุณค่าได้นั้น เขาไม่ได้มองดูกันที่ฐานะความร่ำรวยใส่ชุดเรียนราคาแพง...ขับรถส่วนตัวมาเรียน...หรือมองกันที่พ่อแม่ยากจน..โหนรถเมล์มาสถาบัน...และความดีนั้นก็ไม่ได้เกิดจากการกระทำชั่วเพื่อให้กลุ่มเพื่อนฝูงยอมรับ...หรือเกิดจากการใช้สิ่งของยี่ห้อดีมีราคากว่าเพื่อน ๆ ในห้องเรียน...ส่วนใครจะดีมีคุณค่าน่าสรรเสริญได้ย่อมขึ้นอยู่ที่การคิดดีพูดดี ทำดี และที่สำคัญจะต้องมีความสำนึกที่ดีต่อหน้าที่ ที่ควรกระทำตามครรลองของความถูกต้องโดยธรรม จึงจะนับเนื่องว่าเป็นคนดีที่มีค่าน่าเทอดทูน

รวยหรือจนพ่อแม่ทุกคนล้วนต้องดิ้นรน

ถึงพ่อแม่เราจะร่ำรวย มีธุรกิจใหญ่โต เป็นนักบริหารชั้นเลิศ หรือเป็นนักสังคมมีระดับก็ใช่ว่าท่านเหล่านั้นจะดลบันดาลหรือเนรมิตเงินทองมาได้อย่างง่ายดายเสียเมื่อไร ยิ่งท่านรวยมาก

ก็ต้องทำงานหนักมาก ยังต้องใช้เรี่ยวแรงทั้งทางกายใจและมันสมองไปแลกเอามาเหมือนกัน ซึ่งกว่าจะได้เงินมาเป็นค่าเล่าเรียนก็เหน็ดเหนื่อยพอดู...และไม่ต่างอะไรไปจากคนที่มีพ่อแม่ยากจน ที่ต้องทนทำงานเพื่อเงินด้วยกันทั้งสองฝ่ายจึงไม่มีใครดีใครเด่นไปกว่าใคร..ฉะนั้น คนที่มีพ่อแม่ร่ำรวยก็ไม่ควรที่จะหลงลำพองตัวเองเสียจนขนตั้ง วางท่าใช้วาจากร้าวร้าวเสมือนว่าอยู่เหนือเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน จนถึงกับแบ่งแยกความมีความจนขึ้น...ส่วน คนจนซึ่งมีพ่ออาจจะขับแท๊กซี่...แม่หาบเร่...หรืออาจจะเป็นชาวไร่ชาวนา ก็ไม่ต้องไปเขินอายกับเรื่องเหล่านี้ เพราะมันไม่ได้เป็นตัวชี้ชัดตัดสินว่าใครเป็นคนดีหรือไม่ดีอย่างไร...ส่วนการโดดเรียน...แอบหลบเข้าห้องน้ำสูบยา...หรือแม้แต่การไม่เคารพครูอาจารย์ และมักดื้อด้านเกเร ฯลฯ สิ่งเหล่านี้นี่แหละที่จะเป็นตัวตัดสินถึงความเป็นคนไม่ดีของเรา

ทุกชีวิตถูกลิขิตให้แก่

ความแก่ชราของคน...ไม่ต่างอะไรไปจากรถที่เก่า ย่อมต้องมีการชำรุดทรุดพังบ้างเป็นธรรมดา คนแก่ที่เป็นพ่อแม่ปู่ย่าตายายของเรา ท่านก็ต้องมีวันล้มหมอนนอนเสื่อด้วยเหตุของโรคภัยเช่นเดียวกัน เราผู้อยู่ในฐานะลูกหลานควรอย่างยิ่งที่จะต้องปรนนิบัติดูแลท่านด้วยความตั้งใจ ไม่ใช่ปล่อยให้ท่านต้อง

น้ำตาไหลตกเพราะการไม่สนใจใยดี หรือพอเห็นท่านหมดประโยชน์ที่จะได้รับแล้ว ก็แอบนำท่านไปทิ้งไว้ตามสถานสงเคราะห์หรือตามวัดวาอารามต่าง ๆ อย่างคนไร้ญาติขาดที่พึ่ง ...คนมากมายในโลก เราสามารถจะเลือกเฟ้นหาหรือมีไว้เคียงข้างได้เป็นร้อยเป็นพัน แต่พ่อแม่ผู้ให้กำเนิดเรามีท่านเพียงหนึ่งเดียวในโลก

จะหาใครที่มีความเมตตาปราณีเหมือนอย่างท่านนั้นไม่มี ในบางครั้ง...ความเลอะเลือนเพราะความแก่ชรา จึงทำให้ต้องหลงลืม มักจะทำอะไร หรือพูดคิดผิดพลาดไปบ้าง ก็อย่าไปถือสาหาความ เพราะความชราจึงทำให้ต้องเป็นไปอย่างนั้น แม้ในวันข้างหน้าที่จะมาถึง เราผู้ที่ยังเป็นหนุ่มสาวอยู่ในวันนี้ก็จำต้องเดินอยู่ในรอยของความแก่ชราด้วยเหมือนกัน เพราะชีวิตกับความแก่ถูกลิขิตให้เคียงคู่กัน

อีกไม่นานแล้วหนาต้องลาจาก
โอ้ลูกรักใช่อยากไปจากเจ้า
แต่ความตายนั้นไล่หลังดุจดังเงา
ต้องจากเจ้าสักวันไม่ผันแปร
ขออาศัยพึ่งพาสักคราหนึ่ง
อย่าทำบึ้งขึงขังเพราะความแก่
หากหลงลืมเลอะเลือนอย่ารังแก
ด่าว่าแม่ให้ชอกช้ำระกำใจ

ใต้ถุนบ้านชายคาถ้ามีว่าง
ขอเอาร่างพักพิงอย่าผลักไส
แขนขาอ่อนดวงตาพร่าหมดทางไป
ขออาศัยชั่วคืนวัน...เท่านั้นพอ

เกิดเป็นคน...บุญคุณต้องสำนึก

มีหลายคน...ที่มุ่งหาความสุขเฉพาะตน พอได้ดิบได้ดีแล้วลืมตัว พอมีผัวได้เมียแล้วลืมพ่อแม่ ปล่อยให้ท่านต้องเผชิญชีวิตอยู่กับความอดอยากและหว้าเหว่แต่เพียงลำพัง...ลืมความดีมีน้ำใจที่ท่านเคยอุ้มชูเลี้ยงดูมาตั้งแต่เด็ก พอเริ่มเติบใหญ่เรียนจบก็เริ่มปีกกล้าขาแข็ง ทอดทิ้งท่านไปอย่างไม่เหลียวมอง ไม่มีแม้แต่จะส่งข่าวถามไถ่ว่าท่านสุขดีมีแรงอย่างไร...หรือข้าวสารปลายหักสักครึ่งกระสอบปุ๋ยเราก็ไม่เคยคิดตอบแทนท่าน คนเช่นนี้...ทางพระพุทธศาสนามองว่า...เป็นคนตีบตันทางด้านมันสมอง เพราะแม้แต่ผู้มีพระคุณอันยิ่งใหญ่ ก็ยังขาดการสำนึกรู้ ใครก็ตามที่มีนิสัยอย่างนี้ จะหาความสุขความเจริญในชีวิตไม่ได้เลย หากใครได้คนเช่นนี้ไปเป็นคู่ชีวิตหรือเป็นเพื่อนพ้อง ถือว่าเป็นการคิดผิดอย่างมหันต์ เพราะขนาดผู้มีพระคุณล้นฟ้ายังทำกับท่านได้ลง แล้วนับประสาอะไรกันคนอื่น ๆ ที่จะเนรคุณไม่ได้

ล้อเกวียนเวียนหมุนทิ้งฝุ่นลืมรอย แต่ไม่ลืมที่จะย้อนกลับ

มาฉันใดกรรมแปลว่าการกระทำ ซึ่งหากว่าเราได้สร้างกรรมไว้กับพ่อแม่หรือคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะด้วยการด่าทอทุบตี ใช้ถ้อยคำอันหยาบคายหรือคิดปองร้ายท่านไว้อย่างไรก็ตาม มันจะส่งผลเวียนย้อนกลับมาที่เรา เหมือนกงเกวียนฉันนั้น...

หากเราไม่ต้องการเห็นลูกหลานในวันนี้หรือวันหน้า ต้องกระทำกับเราอย่างน่าอดสูและเศร้าใจ เราจะต้องเริ่มการสร้างภาพที่ดีให้เห็นเป็นตัวอย่างเสียแต่เดี๋ยวนี้ ด้วยการตั้งใจปรนนิบัติท่านให้ดีที่สุด ตามวิสัยของผู้เป็นลูกที่พึงจะกระทำ แล้วเมื่อวันที่ความแก่ชรามาถึง เราก็จะได้รับการตอบรับจากลูกหลานอย่างดีที่สุดเช่นกัน

น้ำใจคือสายใยรัก

สายสะดือคือสายเชื่อมสัมพันธ์เลือดเนื้อ ความรู้สึกเป็นสายใยแห่งความผูกพันธ์อันเหนียวแน่น ที่ตัดกันไม่ขาด ไม่ว่าลูกคนนั้นหรือคนไหน ๆ จะไปสร้างความชั่วช้าให้คนอื่นไว้อย่างไร หรืออาจจะเคยสร้างความเจ็บช้ำน้ำใจไว้กับพ่อแม่แค่ไหน ท่านก็ไม่ถือโทษ เคืองโกรธไม่ลง เพราะในสายตาของท่านมักจะมองเห็นว่าเรายังไม่โต ยังเหมือนเป็นเด็กน้อย ๆ ที่ยังอ่อนต่อโลก แม้จะทำผิดอย่างไรก็ควรที่จะได้รับการอภัยเสมอ

ในยามที่เราได้ดีมีชื่อเสียง พ่อแม่สุดแสนที่จะปลาบปลื้ม

ยินดีเสียยิ่งกว่าใคร ๆ แต่ต่อหน้าท่านมักกดข่มแอบซ่อนความรู้สึกเอาไว้ เหมือนว่าไม่มีความรู้สึกอันใดเลยกับความสำเร็จที่เราได้รับ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะกลัวว่าเราอาจจะหลงระเริงเสียจนขาดการยับยั้งชั่งใจ แต่พอให้หลัง...ก็อดที่จะคุยชื่นชมลูกให้เพื่อนบ้านฟังไม่ได้

หากยามใด...ที่เราเจ็บปวดร้าวลึก จะด้วยเรื่องของการสอบไม่ผ่านหรือผิดหวังในเรื่องงาน ยศตำแหน่ง พ่อแม่เป็นคนแรกที่เจ็บปวดก่อนใคร ๆ และลึกยิ่งกว่าเราหลายร้อยพันเท่านักนี่แหละ...คือน้ำใจที่เป็นดังสายใยแห่งความรักที่พ่อแม่มีให้...แม้เราจะป่วยไข้ด้วยโรคร้ายที่สังคมรังเกียจสักเพียงใด...หรือเมื่อตอนเราแก่เฒ่า เราถูกทิ้งขว้างอย่างไม่แยแสจากน้ำมือของคนเคยรักหรือเพื่อนพ้องหากพ่อแม่ยังมีชีวิตอยู่ แม้ร่างกายจะเหี่ยวย่นโรยลาไปมากกว่าลูก ท่านก็ไม่คิดทอดทิ้ง...ไม่ยอมทนนิ่งดูดาย และพร้อมเสมอที่จะช่วยเหลือดูแลลูกตามเรี่ยวแรงเท่าที่มี และจะดูแลไปจนกว่าลมหายใจเฮือกสุดท้าย...ของพ่อแม่จะมาถึง

พระอรหันต์แท้คือพ่อแม่ของเรา

คนโดยมาก...มักมองไม่เห็น จึงได้เที่ยววิ่งแสวงหาพระอรหันต์กันที่อื่นเดี๋ยวเข้าไปสำนักโน้น...เดี๋ยวออกสำนักนี้

เพราะคิดว่ามีพระอรหันต์อยู่ที่นั่นแต่มักจะพบเจอกับความเสแสร้งที่จอมปลอม คือเป็นพระอรหันต์เทียมเสียมากกว่าโดยที่ไม่ได้เอะใจเลยสักนิดว่า พระอรหันต์ที่แท้จริงของลูก ๆ นั้น ก็คือคนที่นั่งนอนร่วมกินอยู่ด้วยกันกับเราในบ้านนั้นเอง

พระพุทธองค์...ท่านทรงชี้ให้เห็นถึงการมีน้ำใจที่ใสบริสุทธิ์ของพ่อแม่ว่าเปรียบประดุจพระอรหันต์ของลูก ที่เราทุกคนต้องใส่ใจเป็นพิเศษ ควรให้การกราบไหว้ เคารพบูชาไว้เหนือสิ่งอื่นใด...ตลอดทั้งชีวิตท่านมีแต่ให้กับให้และเป็นการให้ที่ไม่หวังถึงสิ่งตอบแทนใด ๆ ซึ่งผิดไปจากคนอื่น ๆ ที่พอจะให้อะไรเราสักอย่าง มักจะคิดหน้าคิดหลังถึงผลประโยชน์ที่จะได้รับ

ในวันแรก...พอรู้ว่าเราเข้ามาอาศัยอยู่ในท้อง ความปลาบปลื้มดีใจก็เกิดขึ้น การให้ต่าง ๆ ก็เริ่มเกิดตามขึ้นมาตั้งแต่ให้การทะนุถนอม คอยบำรุงด้วยอาหารที่ดีมีประโยชน์ และอื่น ๆ จนกระทั่งเราโผล่ออกมาลืมตาดูโลก ท่านก็ให้การเลี้ยงดูที่ดี ให้คำสอนที่ดี ให้การศึกษา ให้คำแนะนำในการมีครอบครัวให้ทรัพย์สมบัติ และให้อะไรต่ออะไรเราอีกมากมาย หากเรามีเวลาขบคิดพิจารณาก็จะรู้ว่าท่านนั้นให้มาโดยตลอด แม้ตอนนี้...ลูกบางคนแก่ชราแล้ว พ่อแม่ก็ยังให้อยู่เลย เราจึงต้องมีการสำนึกรู้ในบุญคุณอันยิ่งใหญ่ที่ท่านนั้นมีให้เรา...อย่าให้ความเห็นผิดต่อสิ่งต่าง ๆ เข้ามาครอบงำทำลายให้เราต้องเสียคน จนชาวบ้านชาวเมืองเขาด่าสาปแช่ง ว่าเราพอได้ดีมีเกียรติ แล้วหลงลืมเสียจน

รีบตอบแทนคุณ...ดีกว่ารู้คุณตอนตาย

ความตาย...มิได้มีเครื่องหมายบ่งบอกว่าคนนั้นต้องตายตอนเช้า คนนี้ต้องตายตอนเย็น หรือพ่อแม่ตายก่อนลูกหลานต้องตายก่อนปู่ย่า แต่ความตายนั้นเกิดมีขึ้นได้ในทุกคนทุกเวลา ไม่มีการจำเพาะเจาะจงเลือกเฟ้นว่าใครตายก่อนหรือใครตายทีหลัง เพราะมันเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน พร้อมที่จะเกิดขึ้นกับใครเมื่อใดก็ได้ตลอดเวลาจึงอย่าได้คิดประมาทว่าวัยรุ่นหนุ่มสาวอย่างพวกเรา ความตายยังคงไม่มาถึง...หรืออาจจะหลงไหลในความไม่มีโรค คิดว่าร่างกายยังแข็งแรงความตายคงไม่กล้ามาเบียดเบียน...แต่วันนี้ ขณะนี้ และเดี๋ยวนี้ เรายังมีชีวิตยังมีลมหายใจ ก็ควรต้องรีบเร่งตอบแทนคุณงามความดีในขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่เพราะมันจะไม่มีประโยชน์อันใดเลย ที่ต้องรอให้ท่านหมดสิ้นลมหายใจเสียก่อนแล้วจึงมาคิดตอบแทน ด้วยการนำอาหารหวานคาวมาวางไว้ที่ข้าง ๆ โลงศพ พร้อมกับเคาะเรียกประมาณว่าจะสำนึกได้...เราจะต้องตอบแทนคุณในขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่จะดีเสียกว่า เพราะเราจะได้มองเห็นว่าท่านกินได้หรือไม่ได้อย่างไรส่วนเมื่อสิ้นลมหายใจไปแล้ว ใครเล่าจะเป็นผู้รับประกันได้ว่า สิ่งของทุกอย่างที่ได้ทำบุญกรวดน้ำอุทิศไปให้

ทุกก้าวของการทำดี...คือการทดแทนคุณ

อย่าไปคิดว่า...เรากำลังเรียน เราเพิ่งจะเริ่มทำงาน หรือเพิ่งจะมีครอบครัว ยังไม่สามารถตอบแทนคุณท่านได้ ต้องรอให้เรียนจบ มีงานมีเงินเดือนเสียก่อน หรือรอให้ฐานะทางครอบครัวมั่นคงอีกหน่อย แล้วจึงค่อยตอบแทนท่านการทดแทนบุญคุณคือ...การคืนน้ำใจให้กับพ่อแม่ ไม่จำเป็นจะต้องไปรอให้ถึงวันนั้นวันนี้ และไม่เกี่ยวกับเรื่องต้องใช้เงินทองหรือสิ่งของต่าง ๆ เป็นเครื่องตอบแทนเสมอไป แม้ตอนนี้...เรายังเรียนไม่จบหรือตกงานขาดเงินอยู่ก็ตาม แต่สามารถตอบแทนท่านได้ตลอดเวลา...การให้ความเคารพนับถือ เชื่อฟังและปฏิบัติตามด้วยความจริงใจ...เลือกใช้คำพูดที่ดี ๆ กับท่าน ไม่ด่าว่าหรือตะคอกใส่ในยามที่ท่านเกิดพลั้งเผลอทำผิด หรือประพฤติตนให้ตั้งมั่นอยู่ในรอยของการสำนึกดี แค่เพียงเท่านี้ก็ชื่อว่าเราได้เริ่มตอบแทนบุญคุณท่านบ้างแล้ว โดยที่ไม่ต้องรอให้ร่ำรวยหรือเรียนจบเสียก่อนแล้วจึงคิดตอบแทน

หรือเราอาจจะทดแทนคุณของท่านด้วยการขยันเล่าเรียนหนังสือ...ฟังครูสอนด้วยความตั้งใจ โดยที่ไม่โดดหลบไปซ่องสุมกันตามห้างร้าน หรือหนีไปเล่นเกมส์นอกโรงเรียน เพียงเท่านี้...

ก็ถือว่าเป็นการตอบแทนคุณที่ดีอีกทางหนึ่ง

กินใช้อย่างมัวเมาคือการทำตัวให้ตกนรก

ความเอร็ดอร่อยของอาหารจานโปรดที่แพงสุด ๆ จากภัตตาคารร้านใหญ่หรือราคาถูกสุดจากร้านหน้าปากซอย ย่อมขึ้นอยู่ที่ปลายลิ้น ไม่ได้ขึ้นอยู่ที่ภัตตาคารหรือร้านลวงริมทาง และไม่ได้ขึ้นอยู่ที่แพงหรือราคาถูก แต่รสชาดจะดีมีความอร่อยมากน้อยเพียงไหน ย่อมขึ้นอยู่ที่ปลายลิ้น คือ ต้องใช้ลิ้นเป็นตัวลิ้มลอง และต้องใช้ความคิดที่เจือปนด้วยความอยากเป็นตัวกำหนดตัดสินว่าชอบหรือไม่ชอบอย่างไร แต่หากอาหารผ่านลิ้นไหลผ่านลำคอไปแล้ว ก็จะไม่มีรสชาดของความอร่อยหลงเหลืออยู่เลยทั้งยังไม่มีการแบ่งแยกว่าดีหรือเลว...แพงหรือถูก...ผิดไปจากก่อนหน้า ที่กว่าจะหาอาหารกินได้ต้องตระเวณเฟ้นเลือกร้านให้ยุ่งวุ่นวาย แต่เมื่ออาหารไหลลงไปรวมกันที่กระเพาะแล้ว...มันไม่ต่างอะไรไปจากถังใส่เศษอาหารดี ๆ นี่เอง

การกินใช้อย่างประหยัด คือ การกินใช้เท่าที่จำเป็น กินเพื่อผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการหิวโหย กินเพื่อให้ชีวิตอยู่รอด จึงเป็นการกินที่มีคุณค่าดีเสียกว่าการกินเพื่อแสวงหารสชาดอันแปลกใหม่ที่ไม่จบสิ้น การกินใช้อย่างรู้จักกินจึงเป็นการตอบแทนพระคุณของพ่อแม่ได้อีกทางหนึ่ง หากว่าเรากินใช้

อย่างฟุ่มเฟือยสุรุ่ยสร่าย กินใช้ตามค่านิยมหรือหลงใหลไปตามสื่อที่โฆษณาอวดอ้าง คนที่หัวปั่นนั่งนอนไม่ติดก็คือพ่อแม่เราเอง เพราะท่านต้องโหมงานหนัก และต้องทำทุกวิถีทางเพื่อที่จะหาเงินมาให้ทันต่อการกินใช้ของเรา ซึ่งเหมือนเป็นการสร้างบาปไว้ทางอ้อม ด้วยการทรมานพ่อแม่ให้ต้องทำงานหนักเกินไป

หากเราต้องการตอบแทนพระคุณท่าน ก็ควรใช้สอยอย่างประหยัด ไม่เว่อร์ฟุ้งเฟ้อเสียจนเกินความจำเป็น และยังเป็นการสร้างสวรรค์ให้เกิดมีขึ้นในตนและครอบครัว ดีเสียกว่าการกินใช้อย่างหลงเมามัว เป็นการพาตัวให้ตกนรกโดยการให้พ่อแม่ต้องวิ่งเต้นหาเงินทองในทุกวิถีทางด้วยการทำงานอย่างไม่มีวันหยุด

อย่าท้อแท้เมื่อพ่อแม่ไม่มี

ทุกคนที่อยู่ในโลกผืนนี้...ล้วนแต่ต้องอำลาจากกันทั้งนั้น ส่วนใครจะไปก่อนหรือหลังนั้นอีกเรื่องหนึ่ง แม้พ่อแม่ของเราเองก็เช่นกัน วันนี้ท่านยังอยู่...วันหน้าก็ต้องจากไป จะช้าหรือเร็วเท่านั้น...บางคนมีพ่อแม่อยู่เคียงข้างไปจนแก่ชรา บางคนพอโตเป็นหนุ่มสาวท่านก็มาจากไป หรืออาจจะแยกทางกันอยู่...และมีอีกหลายคนที่เกิดโตมาจนป่านนี้ ยังไม่เคยได้เห็นหน้าพ่อแม่ของตนเองเลยก็มีต้องอาศัยญาติพี่น้องหรือคนอื่นส่งเสียให้เรียน

หนังสือ...จนในบางคราว มันก็เกิดความรู้สึกหนัก ๆ อยู่ในใจ เหมือนถูกกดทับไว้ด้วยอะไรบางอย่าง เมื่อเหลียวดูเพื่อน ๆ คนอื่น ๆ ที่เขามีพ่อแม่ มีทุกสิ่งอย่างพร้อมสรรพ ส่วนตัวเรานั้นขาดไปเสียหมดทุกอย่าง คล้าย ๆ กับว่าเราเป็นคนอาภัพ หรือมีปมด้อยอะไร ๆ ประมาณนั้น

เราอย่าไปขลาดกลัวหรือละอาย ที่เพื่อน ๆ มักมองว่าเราเป็นคนอาภัพหรือใครจะล้อว่าเราเป็นคนมีปมด้อย ก็อย่าไปสนใจ ให้คิดว่า...ถึงพ่อแม่เราจะไม่มีแต่ใช่ว่าความเป็นคนของเราจะหมดหายไป และที่สำคัญ คนที่พ่อแม่ยังมีชีวิตอยู่ ก็ใช่ว่าท่านเหล่านั้นจะอยู่ค้ำฟ้าค้ำดินได้เสียเมื่อไร ท่านก็ต้องตายจากไปเหมือน ๆ กันอย่าไปคิดน้อยใจกับคำที่เขาใช้เรียก เพราะมันเพียงถ้อยคำสมมุติ ที่ถูกสมมุติขึ้นมาเพื่อใช้เรียกกันพอให้รู้ให้เข้าใจในความหมายเท่านั้นเอง แต่ในความเป็นจริงแล้วทุก ๆ คนที่เกิดมา ย่อมต้องตกที่นั่งของการแก่ การเจ็บ การตาย และพลัดพรากสูญเสียในทุก ๆ สิ่งทุก ๆ อย่างด้วยกันทุกคน ไม่ว่าจะเป็นยศตำแหน่ง หน้าที่การงาน หรือความมั่งคั่งด้วยทรัพย์และขัดสน ทุกคนต้องทิ้งต้องจากมันไปทั้งนั้น แม้แต่ตอนตายเขาโยนเหรียญใส่โลงหรือใส่ปาก ก็ยังไม่สามารถนำติดไปได้แม้แต่บาทเดียว จึงกล่าวได้ว่า...ทุกชีวิตหากจะมีปมด้อยก็ต้องมีเหมือนกัน หรือไม่มีก็ต้องไม่มีเหมือน ๆ กันเพราะทุกคนล้วนแต่ตกอยู่ในชะตาชีวิตเดียวกัน จึงไม่น่าจะเป็นเรื่องที่ต้องหนักใจ

ถึงใคร ๆ จะเรียกเราอย่างนั้น

ต้องรู้ให้ทันต่อคำสมมุติ

ทุก ๆ ชีวิต...ถูกธรรมชาติกำหนดจัดสรรให้มีอะไร ๆ เหมือน ๆ กันหมดทุกคนอยู่แล้ว อาจจะมีบ้างในบางคน ที่เกิดมาขาดพร่อง คือ มีร่างกายไม่ครบ ไม่สมประกอบ แต่ในความพิการนั้น มักมีความสมดุลย์แอบแฝงอยู่ด้วย เพื่อจะช่วยเติมเสริมในส่วนที่ขาดหายให้ครบ เพียงเราไม่มองเห็นเอง กลับแต่จะโทษฟ้าดินลงทัณฑ์ หรือเทพเทวดากลั่นแกล้ง ที่ต้องทำให้เกิดมาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โดยที่ไม่ยอมคิดค้น มองเข้ามาหาตนเอง

สิ่งที่ทำให้น่าหนักใจ...เป็นอุปสรรคต่อการค้นหาตัวเอง ก็คือเรื่องของการสมมุติเรียกสิ่งต่าง ๆ หากไม่ทำความเข้าใจกับจุดหมายของการสมมุติให้ดีพอ ก็อาจจะกลายเป็นว่าเรากำลังถือมีดที่หันคมเข้าหาตัว คือจะเกิดการยึดถือชื่อที่สมมุติเรียกกันจนเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา ผลที่ได้รับคือความกลัดกลุ้มใจ ทั้ง ๆ ที่การสมมุติชื่อใช้เรียกสิ่งต่าง ๆ ก็เพื่อการเรียกขานวานใช้ได้อย่างถูกต้องและเข้าใจง่ายเช่นคำว่า อาภัพหรือปมด้อย มักจะถูกหยิบมาใช้เรียกคนที่ขาดหาย คือไม่มีอะไรตามที่คนอื่น ๆ เขามีกัน เช่น ร่างกายพิการ กำพร้าพ่อแม่ ยากจน เป็นคนจรจัดหรือเป็นคนที่มีอะไรน้อยกว่าคนอื่นมี ก็มักจะถูกเรียกว่า...คนอาภัพ...

มีปมด้อยหรือคนน้อยวาสนา ซึ่งเป็นถ้อยคำที่สมมุติเรียกกันพอให้เข้าใจในความหมายแต่ไม่ใช่เอาไว้เรียกเพื่อคอยทับถมคนอื่นที่ต่ำกว่า และคนถูกเรียกก็ไม่ควรที่จะไปทุกข์ใจกับถ้อยคำที่สมมุติกันขึ้นมา จนกลายเป็นปัญหาลึก ๆ อยู่ภายใน ซึ่งอาจจะทำให้การเรียน การทำงาน หรืออื่น ๆ พลอยได้รับผลกระทบไปด้วย หากว่าเรามองให้ทะลุเข้าไปในคำสมมุติได้เมื่อใด เมื่อนั้นเราจะไปพบเข้ากับความเสมอภาค...คือเหนือถ้อยคำสมมุติทั้งหมด

เด็กกำพร้า...ใช่ว่าจะไม่ได้ดี

หากใครได้ศึกษาประวัติความเป็นมาของศาสดาในแต่ละศาสนามาบ้างแล้ว ก็จักพบว่าศาสดาของบางศาสนานั้น เมื่อวัยเด็กมีชีวิตอยู่อย่างลำเค็ญเป็นกำพร้ามาตั้งแต่เล็ก หรือแม้แต่องค์พระศาสดาของเราชาวพุทธเอง ท่านทรงกำพร้าแม่เมื่อมีอายุได้แค่เพียงไม่กี่วันเท่านั้น แต่ในกาลเวลาต่อมา...ท่านกลับกลายเป็นบุคคลที่มีความสำคัญยิ่งของมวลมนุษย์และเหล่าทวยเทพเทวดา จนเป็นที่กล่าวขาน ยกย่องให้ท่านเป็นถึงพระบรมครูของโลก ที่คอยเป็นดังแสงสว่างส่องนำทางให้กับทุก ๆ ชีวิตในโลกได้พบกับความสุขสวัสดี กิตติศัพท์ของท่านยังเป็นที่เลื่องลือระบือนามตราบจนถึงทุกวันนี้

หรือแม้แต่องค์การสหประชาชาติเอง ก็ยังมีความตระหนัก

ชัดถึงความสำคัญที่ยิ่งใหญ่ของบุคคลอันเป็นประศาสตร์โลก จึงร่วมใจพร้อมกันยกย่องเทิดทูนให้วันวิสาขบูชาเป็นวันพระพุทธเจ้าของโลก เราเองแม้จะกำพร้าพ่อหรือแม่มาตั้งแต่เล็ก หรือเพิ่งจะสูญเสียท่านไป ต้องมาอาศัยอยู่กับญาติ หรืออยู่ตามสถานสงเคราะห์ต่าง ๆ ก็ตาม ไม่ควรที่จะไปท้อแท้หมดอาลัยในชีวิต จะถึงขั้นปล่อยตัวปล่อยใจให้ไหลไปในทางที่ผิด หรือคิดประชดตัวเองไปในทางที่เสื่อมเสีย เพียงแค่เหตุของการไม่มีพ่อแม่ ถึงแม้คนที่พ่อแม่ยังมีชีวิตอยู่...สักวันหนึ่งท่านเองก็ต้องลาจากไปอย่างแน่นอน เพราะโดยกฎธรรมชาติมันเป็นเช่นนั้น หรือตัวเราเองก็ต้องไปจากโลกนี้เช่นกัน

ปมเด่นคือปมของการทำดี

อย่าไปหลงสร้างปมเด่น ที่เป็นการเรียกร้องความใส่ใจโดยการกระทำชั่วเพื่อให้เพื่อนฝูงยอมรับ ด้วยเหตุผลเพียงว่า...เราเป็นเด็กกำพร้า ขาดความอบอุ่น ขาดคนเหลียวมอง จึงต้องทำอะไรสักอย่างหนึ่ง เพื่อให้มีใครมาสนใจแต่ให้คิดและเข้าใจว่า...ปมเด่นนั้นไม่ได้มาจากการทำในสิ่งที่ไม่ดี แต่เกิดจากการทำหน้าที่ได้อย่างถูกต้อง เช่น สามีกับภรรยา พ่อแม่กับลูก อาจารย์กับศิษย์ เจ้านายกับลูกน้อง เพื่อนกับเพื่อน ฯลฯ คือต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องและดีที่สุด จนถึงกับได้รับประโยชน์

ด้วยกันทั้งสองฝ่าย จึงจัดว่าเป็นปมเด่น...คือ เป็นปมที่ดีงามของชีวิต

ส่วนคนที่ถูกจัดว่าเป็นคนมีปมด้อย ก็ไม่ใช่เป็นเพราะกำพร้าพ่อแม่...พ่อแม่แยกทางกันเดิน หรือท่านเป็นชาวนา เป็นคนพิการ หรือแม้แต่ตนเองอาศัยข้าวก้นบาตรเลี้ยงชีวิต...แต่คนที่อาภัพถูกจัดว่าเป็นปมด้อยนั้น จะต้องเป็นคนที่ชอบสร้างปัญหาให้กับคนอื่น ด้วยการทำความเดือดร้อนต่าง ๆ นา ๆ จนชาวบ้านเขากินนอนกันอย่างหวาดผวา สิ่งเหล่านี้แหละคือปมด้อยที่กลายเป็นปมเขื่อง สร้างปัญหาให้กับประเทศ...และทั่วโลก เขาพากันเดือดร้อน จนเกือบจะลุกเป็นไฟ จึงว่าปมด้อยนั้น ไม่ใช่จะต้องเป็นคนจน คนพิการ หรือพ่อแม่ไม่มีเพียงอย่างเดียวอาจจะเป็นคนรวย ๆ ที่มั่งคั่งไปด้วยสิ่งต่าง ๆ ก็เป็นได้ หรือคนโตที่มีอำนาจวาสนา มียศตำแหน่งที่สูงส่งหากไปรังแกตาสีตาสาอย่างขาดเหตุผล...อันธพาล...โกงกิน ยักยอก กักตุนข่มเหงน้ำใจเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน...การกระทำต่าง ๆ เหล่านี้แหละ ที่เป็นตัวบ่งบอกว่าเป็นคนมีปมด้อย...คือเป็นคนที่ทำตนให้สังคมเขาเกลียดชัง

เป็นมนุษย์ได้เพราะใจที่สูงส่ง

เรา...คือผู้จะต้องเป็นพ่อแม่ของลูกในวันหน้า จะมีความคิดเห็นเช่นไรต่อการกระทำที่ไม่ดีต่าง ๆ ที่เรากำลังทำอยู่ในขณะ

นี้...แล้วเราจะเอาหน้าหรือวางท่าทีอย่างไร เมื่อต้องสอนลูกว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้ไม่ดี ทั้งที่เรามักทำให้เห็นเป็นตัวอย่างเสมอ...และเราจะรู้สึกเจ็บปวดหัวใจแค่ไหน ถ้าเกิดรู้ว่าลูกของเราไปแอบขายบริการอย่างไม่ซ้ำหน้า เพียงเพื่อมือถือรุ่นใหม่ หรือเพื่อความสนุกกับความสุขชั่ววูบวาบ...

หากไม่ต้องการ...ให้เรื่องราวอันน่าเศร้าใจของเราในวันนี้ ต้องมาเกิดขึ้นอีกครั้งในวันหน้า โดยที่ลูกอันเป็นสุดที่รักของเราเองเป็นผู้ก่อขึ้น เราจะต้องเลิกพฤติกรรมที่ไม่ดีทั้งหลายเหล่านั้นเสีย กลับตัวเปลี่ยนใจเสียใหม่...ใช้ความอดทนเป็นตบะคอยเข้ากดข่มความรู้สึกในใจที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิดศีลธรรมจรรยา เอาความอดกลั้นเข้าช่วย เมื่อต้องพบเจอเข้ากับคำยั่วยุของเพื่อน ๆ ที่คอยชักชวนไปในทางที่ต่ำ...และต้องใช้ความละอายเข้ายับยั้งทุกครั้ง เมื่อคิดจะทำในสิ่งที่ไม่ดี...โดยให้ตระหนักถึงความอับอายและเสื่อมเสียที่จะเกิดมีขึ้นแก่ตนและคนในครัวเรือน...และที่สำคัญจะต้องมองให้เห็นโทษภัย จนถึงกับหวาดกลัวต่อการเป็นโรคร้าย ที่เกิดขึ้นจากการชิงสุกก่อนห่ามคอยแต่คิดมั่วสุมกันแต่เรื่องเพศ จนถึงกับสับเปลี่ยนคู่นอน เพื่อทำยอดสถิติเสียจนไร้ยางอาย

เหล่าเดรัจฉานทั้งหลายในโลกมีมนุษย์เพียงเผ่าพันธุ์เดียวเท่านั้น ที่มีความสามารถควบคุมและยับยั้งใจตัวเองได้...และมีการพัฒนาความดีไปได้อย่างไร้ขีดจำกัดแต่หากมนุษย์

คนใด...ไร้ธรรมสำนึกต่อสิ่งที่ชวนให้น่าละอายอันไม่ควรทำ มนุษย์คนนั้นก็ไม่ต่างอะไรไปจาก...หมูหมากาไก่ที่เลี้ยงไว้หลังบ้าน

สุขจริง...แต่อิงการสร้างภาพ

หลายชีวิต...ที่ยังอยู่ในวัยสวมใส่ชุดนักเรียน ต้องมารับเชื้อของโรคร้ายตายก่อนวัยอันควร...หลายคนที่ถูกถอดยศ ถูกปลดออกจากงาน เพราะขาดการยับยั้งใจตนเอง...และมีครอบครัวจำนวนไม่น้อย ที่ต้องพบเข้ากับความล่มสลาย ด้วยเรื่องของการหลงใหลในเนื้อหนังมังสาเสียจนลืมตัว เลยลืมคิดไปว่า...เราอยู่ในวัยในฐานะที่ควรหรือไม่ควรอย่างไรความสุขทางเนื้อหนัง แม้จะเป็นความสุขที่เป็นยอดปรารถนาของชาวโลก แต่ก็เป็นความสุขที่ต้องอาศัยการสร้างภาพวาบหวิวให้เกิดขึ้นในหัวสมอง ต้องใช้การนึกคิดเป็นกำลังใหญ่ และต้องเอาความเหน็ดเหนื่อยในรูปลักษณ์ของหมาหอบแดดเข้าไปแลกเปลี่ยน จึงจะได้มาซึ่งความสุข...แต่เมื่อได้มาแล้ว มันไม่ตั้งมั่นอยู่นานเพียงแค่ช่วงใบไม้ร่วงหล่นไม่ทันได้ตกถึงพื้น ความเอร็ดอร่อยที่เกิดจากการเสพสุขทางเนื้อหนังก็มลายหายไป พร้อมกับทิ้งรอยของความอ่อนเพลียและเมื่อยหล้าให้กับร่างกาย

ปัญหาโดยมากมีกามเป็นเหตุ

ขนุน...แม้ผิวเปลือกจะเต็มไปด้วยริ้วรอยของความขรุขระกร้านหยาบและหม่นหมอง แต่ภายในกลับเต็มไปด้วยความสดใสของสีเหลืองทอง พร้อมกับเนื้อในก็ส่งกลิ่นหอมยวนยั่วชวนให้น่าลิ้มลอง...ผิดกับคนเรา ที่ดูผิวพรรณภายนอกนั้นนวลเนียนชวนให้สัมผัส รูปร่างหน้าตาก็งดงามปานนางฟ้าหรือเทพบุตร...แต่หากได้ถลกหนังตั้งแต่หัวลงมาจนถึงสุดปลายเท้าเราจะเห็นว่ามันเอิบอาบไปด้วยน้ำเลือดที่ส่งกลิ่นคาวคละคลุ้งทั้งเนื้อ เอ็น ตับ ไต ไส้ กระเพาะ ฯลฯ ล้วนมีแต่ความสกปรก...น่าเกลียด...จะหาสีสรรที่สวยงามหรือกลิ่นหอมของชิ้นส่วนอวัยวะภายในสักชิ้นก็ไม่มี...ผิดต่างไปจากขนุน ที่มักแอบซ่อนสีสรรความงามและกลิ่นหอมไว้ภายใน ส่วนคนเราไม่มีอะไรเลยที่จะสวยงามหรือมีกลิ่นหอม มีแต่จะคอยสร้างภาพปกปิด ตบตาด้วยการปะพอกเครื่องสำอางค์ไว้เพื่อลวงล่อให้หลงใหล...

หากทุกคนในโลกนี้...ได้แบ่งเจียดเวลาให้กับการขบคิดพิจารณาถึงความไม่งามของร่างกายนี้บ้าง ทุก ๆ ชีวิตในโลกก็จะอยู่กันอย่างสงบเย็นมากยิ่งขึ้น โดยที่ไม่ต้องไปยืนถือป้ายเพื่อเรียกร้องหาสันติภาพ กันให้เมื่อย เพราะชนวนหลักใหญ่ ๆ ที่ทำให้คนในโลกนี้อยู่กันเหมือนหลับนอนอยู่ในหลุ่มถ่านเพลิง ก็เพราะมีเรื่องของการหลงใหลในเนื้อหนังมังสาเสียเป็นหลักใหญ่

แต่โดยมากมักมองไม่เห็น...หยั่งกันไม่ถึง จึงได้แต่ไปโทษเรื่องเศรษฐกิจ อำนาจและผลประโยชน์

อย่าลืมคนในภาพ

หากใคร...รำลึกชาติในยุคสมัยตอนเป็นเด็ก ที่ยังเที่ยววิ่งไล่เล่นตี่จับหรือหมากเก็บได้ ก็คงจะเห็นภาพแห่งความรักความอบอุ่นที่อยู่ท่ามกลางพ่อแม่ในครั้งนั้นได้เป็นอย่างดี ว่ามันมีความสุขที่อุ่นลึกอย่างบอกไม่ถูก...เมื่อตอนยังเด็กเราพอใจที่มีพ่อแม่อยู่เคียงข้าง...เราอบอุ่นเมื่อยามที่ท่านปลอบประโลมให้หายหวาดกลัว...และเรามีความสุขที่ได้ฟังนิทานก่อนนอน...แต่พอเริ่มโตใหญ่ภาพเดิม ๆ ที่ประทับใจเหล่านั้น กลับเลือนหายไปหมดสิ้น พร้อมกับความรู้สึกแบบเก่า ๆ ก็ไม่หลงเหลืออยู่เลย...แต่ยังไม่สายเกินไปที่จะย้อนรอยด้วยการรำลึกนึกถึงภาพแห่งวันวานเหล่านั้นให้กลับคืนมา เพื่อจะได้ตระหนักชัดถึงคุณค่าของภาพ...ของบุคคลในภาพจนเกิดเป็นความสำนึก เป็นความรู้สึกที่ดี ๆ ขึ้น ไม่ใช่ปล่อยให้เรื่องของการลุ่มหลงผัว ๆ เมีย ๆ หรือลาภยศในวันนี้ ต้องมาลบกลบภาพของวันวานไปเสียสิ้น จนไม่รู้ว่าบุคคลในภาพนั้นเป็นใคร มีความสำคัญอะไรกับเรามากน้อยเพียงไหน

ทำไว้อย่างไรย่อมได้อย่างนั้น

การสำนึกรู้บุญคุณของพ่อแม่นั้น จะต้องผ่านการขบคิดอย่างใคร่ครวญและต้องมองให้เห็นภาพ จนเกิดเป็นความรู้สึกอันตระหนักชัดถึงคุณงามความดีของท่านจริง ๆ ที่ได้ยอมเสียสละทุกสิ่งทุกอย่างให้กับเรามาโดยตลอด...มิใช่ว่าเรารู้จักบุญคุณของท่านผ่านการจดจำมาตามคำบอกเล่า หรืออ่านท่องในตำราแต่เราจะต้องสำนึกรู้ด้วยใจจริง ๆ...ส่วนมากมักมองไปเห็น คิดไม่ถึงว่าท่านจะมีบุญคุณอะไรมากมายปานนั้น จนถึงกับล่วงเกินท่านไปต่าง ๆ นา ๆ ด้วยการด่าทอทุบตีบ้าง ขับไล่ให้ออกจากบ้านบ้าง ฯลฯ เพราะจิตใจไม่ได้ซาบซึ้งถึงคำว่าบุญคุณอย่างแท้จริงไม่มีมะละกอต้นใดพันธุ์ใด ที่ปลูกแล้วให้ผลเป็นเงาะหรือลองกองมีแต่จะให้ดอกออกผลตามต้นที่ปลูกไว้เสมอ ไม่เคยให้ผลเป็นอย่างอื่น...คนเราก็เช่นกันใครคนใดได้ก่อกรรมทำความไม่ดีไม่งามให้กับพ่อแม่ของตนหรือคนอื่น ๆ จะด้วยกายหรือใช้วาจาด่าทอไว้อย่างไรก็ตาม เขาคนนั้น...ย่อมต้องได้รับผลตอบแทนเช่นนั้นกลับมาอย่างแน่นอน เพราะเมื่อเราได้สร้างเหตุแห่งกรรมต่าง ๆ ไว้แล้ว จึงเป็นสิ่งเที่ยงแท้ ที่จะต้องได้รับผลที่เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรม

มรดกคือสัญลักษณ์ของการสู้ชีวิต

เราเอง...ยังไม่มีความสามารถเพียงพอ ที่จะบังคับหักห้ามใจไม่ให้หลงใหลในอบายมุขต่าง ๆ ได้และเราเอง...ยังไม่มีสติปัญญาอันกว้างไกล พอที่จะมองเห็นโทษภัย อันเกิดขึ้นจากการเล่นพนัน ดื่มเหล้า เที่ยวกลางคืน ฯลฯ จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เราได้รับมรดกไม่มากเท่ากับพี่น้องคนอื่น เพราะถ้าหากยกมรดกให้มากเกินไป อีกทั้งดูแลไม่ทั่วถึงแล้วเรายังใช้ถลุงกินเล่นอย่างไม่รู้คุณค่าจนอาจจะหมดเกลี้ยงได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว จึงเป็นเรื่องที่น่าเศร้าใจ เพราะทรัพย์มรดกนั้นพ่อแม่ต้องใช้เวลาการสร้างสมมาตลอดทั้งชีวิต แล้วจู่ ๆ จะมายกให้กับลูกบางคนเอาไปผลาญเล่นโดยขาดการขวนขวายและรับผิดชอบด้วยความสำนึกนั้น จึงเป็นเรื่องที่น่าคิด และเป็นใคร ๆ เขาก็ต้องคิด แม้จะเป็นพ่อแม่ของเราเองก็ตามท่านก็ต้องคิดเหมือนกัน

และที่สำคัญ...ทรัพย์มรดกนั้น ไม่ได้เป็นเครื่องหมายของการยื้อแย่งช่วงชิง แต่เป็นสัญลักษณ์การสู้ชีวิตมาอย่างยาวนานของพ่อแม่ คือท่านต้องใช้ความพากเพียรอุตสาหะ...ต้องใช้ความอดทน อดกลั้น อดออม...รู้จักกินใช้อย่างประหยัด จึงมีทรัพย์สินเป็นกองมรดกให้กับเรา ซึ่งคุณธรรมเหล่านี้ต่างหากที่ท่านต้องการให้เรานำไปเป็นตัวอย่างในการต่อสู้ชีวิต...เป็นบาทฐานของการทำงานเพื่อเราจะได้ตระหนักชัดว่า...หากจะได้ดี

มีเป็นอะไรสักอย่างหนึ่งจำเป็นที่สุดจะต้องมีคุณธรรมต่าง ๆ เหล่านี้เป็นตัวช่วยเหลือ จึงจะมีทรัพย์หรือสิ่งต่าง ๆ ได้ตามปรารถนา

แต่หากเมื่อใด...จิตใจถูกความละโลภเข้าครอบงำ มองเห็นทรัพย์มรดกเป็นเครื่องหมายของการแย่งชิง เมื่อนั้น...ชีวิตเราและคนในครัวเรือน จะหาความสุขสงบเย็นไม่ได้เลย เพราะแต่ละคนจะคอยจ้องกอบโกย...คอยวางแผนซ่อนปมเพื่อหวังจะฮุบเอาแต่คนเดียว ถึงจะต้องรบราฆ่าฟัน แม้พี่น้องท้องเดียวที่เกิดคลานตามกันมา...ก็ยอม

...แต่ถ้าได้มองเห็นมรดกเป็นเพียงแค่สัญลักษณ์ของการสู้ชีวิต หรือเป็นสิ่งที่คอยกระตุ้นเตือนให้รำลึกนึกถึงบุญคุณอันคับฟ้าคับแผ่นดินของพ่อแม่และเหล่าบรรพชน ที่ได้สร้างสะสมมาด้วยความบากบั่นและหยดน้ำเหงื่อ ทั้งเราและครอบครัวก็จักพบแต่ความสุข...ความอบอุ่นใจ ไร้ความขัดแย้ง

มรดกไม่ได้เป็นเครื่องหมายการยื้อแย่ง

ไม่คิดน้อยใจ...หรือคิดอาฆาตพยาบาทพ่อแม่ เพียงแค่เรื่องการแบ่งทรัพย์สินหรือที่ดินให้ไม่เท่ากัน คือเราได้น้อยกว่าพี่น้องคนอื่น ๆ เหมือนกับว่าท่านไม่มีความรักให้กับเราเลย...พ่อแม่ท่านผ่านชีวิต...ผ่านการมองเห็นโลกมาอย่างยาวนาน ท่านคงจะรู้เห็นและมีเหตุผลที่ดี ถึงเรื่องที่ต้องแบ่งสันปันส่วนในเรื่อง

ของทรัพย์ให้ไม่เท่ากัน...มิใช่ท่านจะอคติคิดลำเอียง โดยการเลือกที่รักที่ชังกับลูกในไส้ของตนเอง แต่อาจเป็นเพราะว่าเรายังมีความสามารถไม่เพียงพอ ทั้งสติปัญญายังไม่กว้างไกลหากยกมรดกให้มากเกินไป ก็คงจะดูแลได้ไม่ทั่วถึง หรืออาจจะรักษาดูแลทรัพย์ได้ไม่มั่นคงยาวนาน จึงจำเป็นต้องยกมรดกให้ตามกำลังความสามารถเท่าที่เราจะพอดูแลรักษาได้

ทรัพย์มรดกทั้งหลายเหล่านั้น กว่าจะผ่านคืนวันมาได้จนถึงทุกวันนี้ มันได้รวมความหมายของชีวิตพ่อแม่เอาไว้ทั้งหมด เพราะท่านต้องต่อสู้มาด้วยลำแข้ง...ต้องตรากตรำทำงานมาด้วยความอดทนและเหนื่อยยาก...บางครั้งก็ต้องจำทนอด ๆ อยาก ๆ เก็บจากเงินบาทเป็นร้อย สะสมจากน้อยเป็นมาก ก็เพื่อลูกเพื่ออนาคตที่สดใสของครอบครัว จนมีทรัพย์สินขึ้นมาได้ทุกวันนี้ หากจะยกมอบให้ลูกคนไหนดูแล จึงจำเป็นต้องคิดใคร่ครวญให้ดี เพราะทรัพย์นั้นมาจากความเหน็ดเหนื่อยตลอดทั้งชีวิต มันจึงมีคุณค่ามากมายสำหรับท่าน

เราอย่าได้คิด...เอาส่วนแบ่งของกองมรดกที่ได้รับน้อยกว่าพี่น้องคนอื่น ๆ มาเป็นตัวชั่งน้ำหนักความรักที่พ่อแม่มีให้ จนถึงขั้นเกิดการบาดหมาง ทะเลาะกันเองในวงการพี่น้องร่วมท้องเดียวกัน เพราะมันจะไม่เกิดผลดีอะไรขึ้นมาเลย นอกเสียจากว่า...จะเป็นบทขบขัน ให้ชาวบ้านเขาหัวเราะยิ้มเยาะเอาได้

อยู่กับลมเมื่อใด ใจย่อมไม่ไหวหวั่น

มีบางคนพยายามจะสำนึกรู้ในบุญคุณของพ่อแม่ แต่สำนึกได้ไม่นานนัก ก็มักจะถูกเพื่อน ๆ หรือแวดล้อมต่าง ๆ เข้าแทรกแซงจนทำให้ใจแตกกระเจิงไปกับการยั่วยุให้ต้องหลงเดินทางผิด ไม่อยู่ในร่องรอยของความถูกต้อง...มีบ่อยครั้งที่คอยพูดเตือนตัวเองว่าสิ่งนั้นไม่ดี สิ่งนี้ไม่ควรกระทำ แต่พอเจอเข้ากับเพื่อนที่ชอบยั่วยุ หรือแวดล้อมที่เป็นใจ ก็อดที่จะทำไปตามเพื่อนไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่รู้ ๆ อยู่ว่ามันดีหรือไม่ดีอย่างไร

การฝึกดูลมหายใจเข้าออกเป็นวิธีหนึ่ง ที่จะช่วยให้เราเกิดความมั่นคง ไม่โยกคลอนโอนเอนไปตามกระแสยั่วยุ มีพลังสติปัญญาต่อการกล้าปฏิเสธเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ที่ดีแต่ชักนำไปในทางเสียหาย แม้จะถูกตอบโต้กลับว่าเราเป็นคนปอดแหกไม่เจ๋งจริงจึงไม่กล้ากระทำในสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่...ถ้าได้อาศัยลมหายใจเป็นหลักแล้ว ความหวั่นไหวต่อถ้อยคำเหล่านั้นก็จะไม่เกิดขึ้นทั้งยังควบคุมกายใจให้มีความสงบเย็นและฉลาดเฉลียวในทุกเหตุการณ์ จนถึงจิตใจไม่ฟุ้งซ่านไปสร้างความเดือดร้อนให้กับใคร ๆ ในสังคม

ลมคือเพื่อนแท้

เพื่อนที่ดี ๆ นั้นมีมากมายทั้งชายและหญิง แต่เพื่อนที่ไม่ดีก็มักจะมีปะปนอยู่ด้วยเช่นกัน ฉะนั้นการเลือกคบเพื่อนจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่สำคัญยิ่ง เพราะหากคบเพื่อนที่ไม่ดี มีนิสัยพาลเกเร ชอบอวดเท่ห์ด้วยการกระทำที่ไร้เหตุผล เราเองอาจจะเสียคน สูญเสียอนาคต เรียนไม่จบ ตกงานหรืออาจจะเข้าไปนอนในซังเตก็เป็นได้...แต่หากเราได้คบเพื่อนที่ดี ก็ย่อมเป็นการเกื้อกูลให้ชีวิตได้พบกับความสุขความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป โดยเฉพาะลมหายใจ ซึ่งถือว่าเป็นเพื่อนที่ดีที่ประเสริฐสูงสุด เราควรคบค้าสมาคมด้วย เพราะลมหายใจเป็นดังเพื่อนแท้

หลายครั้งที่ชีวิตต้องพบเจอเข้ากับปัญหาเรื่องการเรียนงาน เงิน ความรักหรือแม้แต่เรื่องญาติมิตรเพื่อนพ้อง และต้องทนอยู่เผชิญหน้ากับความทุกข์ทรมานที่เกิดอยู่ลึก ๆ ในใจ จะหาใครมาช่วยแบ่งเบาบรรเทาทุกข์ ก็ดูจะมืดมนไปเสียหมดคล้าย ๆ กับว่าโลกอันกว้างใหญ่มีเราเพียงลำพัง...เมื่อยามมั่งมีศรีสุข ได้ดีมีเป็นหรือเด่นดัง หมู่ญาติมิตรและผองเพื่อนนับเรียงตัวกันไม่ถูก ไม่รู้ว่าเป็นใครมาจากไหนต่อไหน เอาหน้ามาคอยเสนอกันให้เต็มไปหมด...แต่พอถึงคราวชีวิตจนตรอก ตกอับ อาภัพสูญเสีย จะหาเพียงแค่น้ำใจสักหยดจากคนรอบข้าง ก็หายากเต็มที จะเห็นมีก็แต่ลมหายใจเท่านั้น เป็นดังเพื่อนที่แท้จริง

ไม่เคยหลีกหนีหรือหลบหน้าหายไปไหน ถึงจะอิ่มหรืออดสักเพียงใดก็ยังหยัดยืนเคียงข้างไม่ทิ้งกัน แม้...นาทีเดียว

ดูลมด้วยความรู้สึกที่ชัดเจน

หายใจเข้าออกลึก ๆ ฝึกไว้เถิด
ลมก่อเกิดจุดพลังอย่ากังขา
ช่วยป้องกันบำบัดโรคนานา
ทั้งเป็นยาเสริมใจให้ร่มเย็น
ลมหายใจคือยาแสนประเสริฐ
ที่ดีเลิศกว่ายาใดที่ได้เห็น
หากว่ามีศิลปะหายใจเป็น
ทั้งกรรมเวรโรคภัยหมดไปพลัน

ในคราวแรก ๆ...ของการกำหนดรู้ดูลมหายใจ ก็ควรที่จะสูดลมเข้ายาว ๆ ลึก ๆ ให้เต็มปอด พร้อมกับปลดปล่อยลมหายใจออกยาวให้จนหมดปอด ควรทำอย่างนี้สักสี่หรือห้าครั้ง เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนให้กายและใจได้ตื่นตัว ซึ่งเหมือนเป็นการอุ่นเครื่องเตรียมความพร้อม...ต่อไปก็เริ่มทำหน้าที่คอยรำลึกรู้ในกองลมทั้งปวงด้วยความรู้สึกที่ชัดเจน ครั้งแรก ๆ อาจจะมีบ้างที่ในบางคราวเกิดการเผลอ จนลื่นไถลออกไปนอกกองลมด้วย

การนึกคิดไปถึงหน้าคนที่เรารัก...ที่เราเกลียด...สถานที่เที่ยว หรือแม้แต่รสชาดที่อร่อย ๆ ของอาหารจานโปรด ฯลฯ จนจิตใจเกิดการกวัดแกว่ง ดิ้นรน ไม่อยู่ในร่องในรอยของการกำหนดดูลมหายใจ ก็อย่าเพิ่งไปรำคาญหรือท้อแท้เสียก่อน และอย่าไปเข้าใจเอาเองว่าตนนั้นไร้ความสามารถ แม้ลมหายใจของตัวเองก็ยังบังคับให้เป็นไปตามความต้องการไม่ได้

ฝึกดูลมแบบเล่น ๆ

การฝึกในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน ในคราวแรก ๆ ย่อมเป็นธรรมดาที่ต้องมองเห็นว่าเป็นเรื่องที่ยากเย็นแสนเข็ญเอาการ และมักจะเกิดความสับสน จับต้นชนปลายไม่ถูก ยิ่งฝึกดูลมหายใจด้วยแล้ว อาจจะยากนิดหนึ่งสำหรับมือใหม่ที่เพิ่งจะเริ่มฝึกหัด เพราะเหตุที่ลมหายใจไม่ใช่เป็นเช่นสิ่งของอันมองเห็นได้ด้วยตา หรือจับต้องได้ด้วยมือ จะต้องใช้ความรู้สึกเข้าสัมผัสเพียงเท่านั้นจึงจะทำได้ แต่หากได้รับการฝึกฝนบ่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง จนเกิดเป็นความชำนาญขึ้น จะเห็นได้ชัดเลยว่าการกำหนดดูลมหายใจเป็นเรื่องที่ไม่ยากเย็นอะไรเลย

เด็กน้อยกว่าที่จะปั่นจักรยานเก่ง นั่งทรงตัวอยู่บนอานรถจนชำนาญได้นั้นก็ต้องผ่านการฝึกฝน...ผ่านการล้มลุกคลุกคลานมายาวนาน การฝึกดูลมก็เช่นเดียวกันกว่าจะชำนาญ...กว่าจะจับ

ทางลมให้เข้ารูปเข้ารอยได้ ก็เล่นเอาท้อแท้ เหนื่อยหน่ายไม่แพ้กัน เพียงแต่เราต้องมีน้ำอดน้ำทน เพียรเฝ้าสังเกตลมเข้าออกอย่างต่อเนื่อง ต้องคอยระวังอย่าให้คลาดเคลื่อนไปจากกองลม ค่อย ๆ ฝึกอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ได้บ้าง หลุดไปบ้างก็ช่างมัน อย่างน้อยจะได้เป็นนิสัยติดตามไปในภายภาคหน้า หรือเราอาจจะคิดแค่เพียงว่า...จะเฝ้าสังเกตดูลมอย่างเล่น ๆ โดยที่ไม่คาดหวังหรือจะได้อะไรจากการกระทำนี้

จิตคือนักมายากลที่ช่ำชอง

สิ่งหนึ่ง...ที่เป็นตัวคอยขัดขวางให้การฝึกดูลมหายใจเป็นไปอย่างขาด ๆ หาย ๆ ไม่ปะติดปะต่อ ก็คือความนึกคิดของตนเอง ที่มักชอบสัดส่ายไปมาตามเรื่องราวต่าง ๆ จนทำให้ไม่สามารถรำลึกรู้ ตรงความรู้สึกที่ลมหายใจผ่านกระทบได้อย่างชัดเจน จึงต้องมีการทำความเข้าใจเกี่ยวกับนิสัยของความนึกคิดเสียชั้นหนึ่งก่อน

พระพุทธองค์...ท่านได้กล่าวถึงลักษณะนิสัยของจิตใจหรือที่เรียกกันว่า ความรู้สึกนึกคิดเอาไว้ว่า...มันมีสภาพเหมือนนักมายากลที่ช่ำชอง ล่องหนหายตัวได้อย่างรวดเร็วและว่องไวชอบท่องเที่ยวนึกคิดไปได้ใกล้ไกล อาศัยเรือนกาย เป็นที่หลับนอนหลบซ่อนตน มีการคิดสร้างภาพต่าง ๆ เป็นอาหาร โดยมากมัก

จะเที่ยวนึกคิดไปในเรื่องที่ยังไม่มาถึง และหวนคิดคำนึงอยู่แต่เรื่องเก่า ๆ แม้จะผ่านพ้นไปนานแสนนาน ก็ยังสามารถขุดคุ้ยขึ้นมาคิด จนเกิดเป็นเรื่องเป็นราวที่ใหญ่โตได้

การคิดสร้างภาพในแต่ละครั้ง ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายที่ยังไม่มาถึงก็ดี หรือฝ่ายที่ผ่านพ้นไปแล้วก็ตาม ย่อมนำเรื่องราวอารมณ์อันหลากหลายชนิดมาสู่ชีวิตเสมอ จึงนับว่าการเที่ยวคิดไปอย่างไร้ขอบเขต ขาดการควบคุมที่ดี ย่อมเป็นการทำลายขุมพลังแห่งสติปัญญาให้แตกพร่า จึงต้องมีการเรียนรู้ และฝึกปรือการหายใจเข้าออกให้เป็นระบบ อย่างถูกวิธี ย่อมจะสามารถแก้ไขปัญหาเรื่องการเรียนไม่เก่งจำไม่แม่น ทำงานไม่มีประสิทธิภาพ ฯลฯ หรือแม้แต่เรื่องความทุกข์ทรมานใจที่เกิดขึ้นจากการหมายมั่นยึดติดได้เป็นอย่างดี

ความนึกคิดเปรียบได้เหมือนลิง

จิตใจ...หรือความนึกคิดนั้น เปรียบได้เหมือนลิง เจ้าลิงมีพื้นเพนิสัยที่หลุกหลิก ชอบซุกซน อยู่ไม่สุข นั่งนอนไม่เป็นที่ต้องมีการกระโดดโลดเต้นไปมาเสมอ หรือไม่ก็เกาหัว เกาตัว เกาหางให้ดูยุ่งอีรุงตุงนังไปหมด ธรรมชาติของลิงมักเป็นเสียอย่างนั้น คือจะอยู่นิ่งเฉยไม่ได้ ต้องมีการเคลื่อนไหวไปมาอยู่ตลอด

ความนึกคิดของคนในโลกก็เช่นเดียวกัน จะหาความคงที่แน่นอนอะไรไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเป็นความนึกคิดของผู้นำที่เด่นดังแห่งประเทศไหน ๆ ในโลกก็ตาม หรือเจ้าของธุรกิจพันหมื่นล้าน นักการเมืองอาชีพ ดาราหน้าใส ศิลปินเพื่อชีวิต ตลกจอมทะเล้น หรือแม้แต่สาวโรงงานหรือหนุ่มชาวเรือ ก็ล้วนแต่มีจิตใจที่เปรียบได้ดังลิงเหมือนกันหมด...คือเดี๋ยวก็นึกไปถึงคนนั้นคนนี้...เดี๋ยวก็คิดอย่างนั้นอย่างนี้ บางครั้งก็นึกคิดสร้างภาพให้หลงตื่นเต้นดีใจ...บางคราวก็คิดปรุงแต่งให้โศกเศร้าเสียใจ...หรือพอมืด ๆ ค่ำ ๆ ต้องอยู่คนเดียว หรืออาจต้องเดินทางผ่านไปในที่เปลี่ยวมันก็คิดสร้างภาพหลอนให้หวาดกลัวไปต่าง ๆ นา ๆ จึงกล่าวได้ว่า...จิตใจของทุกคนมีลักษณะที่โดดไปโดดมาเหมือนลิงจริง ๆ คือจะหาความแน่นอน หรือมั่นคงไม่ได้เลย

เมื่อแรกฝึกจิตจะดื้อ

เมื่อรู้แล้วว่า...จิตใจหรือความนึกคิดมันมีนิสัยชอบกระโดดไปมาเหมือนลิง ก็ไม่ต้องวิตกกังวลอะไรให้มาก เพราะธรรมชาตินิสัยของความคิดมันเป็นอย่างนั้น คือมีหน้าที่ในการคิดและจะคิดไปเรื่อย ๆ จนกว่าชีวิตร่างกายเราจะแตกดับ แต่หากขณะที่กำลังกำหนดดูลมหายใจอยู่ มันอาจจะกระโดดไปคิดถึงใคร ๆ ก็ตาม เราต้องพยายามดึงกลับมาที่ลมหายใจทุกครั้ง ให้

ฝึกทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ต่อไปก็จะเกิดความเคยชินไปเอง และสามารถกำหนดดูลมได้ในทุกกาลสถานที่แม้จะเป็นในรถ บนเรือ หรือในที่มีเสียงดังมาก ๆ ก็สามารถกำหนดได้

คนที่ไม่เคยฝึกจิต ฝึกดูลมหายใจมาก่อน ในคราวแรก ๆ จิตมันจะดื้อไม่ยอมเสียท่าเดียว เพราะมันคุ้นเคยกับการคิดไปในเรื่องราวต่าง ๆ แต่พอจะให้หยุดคิดสักนิดหนึ่ง มันทำท่าเหมือนจะไม่ยอม ซึ่งไม่ต่างอะไรไปจากช้างม้าวัวควาย ที่กว่าจะนำมันมาใช้งานลากซุง ไถนา ฯลฯ ก็ต้องผ่านการฝึกมาอย่างหนักเหมือนกัน ซึ่งในบางครั้งต้องใช้การทรมานหรือเฆี่ยนตีเป็นต้น มันจึงจะยอมและเชื่องในที่สุด

จิตใจหรือความนึกคิดของคนเราก็เช่นกัน การฝึกในบางครั้งจึงต้องอาศัยการข่มขู่บ้าง...ในบางคราวต้องบังคับหรือปลดปล่อยบ้าง มันจึงจะยอมทำตามได้ในที่สุด คือต้องมีความเฉลียวฉลาดในจิตของตน เหมือนกับนายควาญช้างผู้ฉลาดในการฝึกช้างด้วยวิธีการที่แยบยลบ้าง หนักหน่วงบ้าง จนสามารถฝึกช้างจนเชื่อง และนำมาใช้งานได้ในที่สุด...จิตใจคนเราเต็มอัดอยู่ด้วยเรื่องราวที่เคยตามใจมาตลอด มีทั้งเรื่องที่ดีและน่าเกลียดชังหมักหมมกันเต็มไปหมด จึงเป็นการลำบากนิดหนึ่ง ที่จะหยุดหรือเลิกลาตามใจมันอย่างฉับพลันทันที...ต้องอาศัยวิธีที่แยบคาย คือใช้หลักผ่อนปรน ตามแรงหนักเบาของเรื่องราวอารมณ์ที่เกิดขึ้น หรืออาจจะเริ่มต้นจากการไหว้พระสวดมนต์

ก่อนก็ได้ แล้วแต่ว่าใคร ในขณะนั้นจิตใจมีความพร้อมมากน้อยแค่ไหน

ใช้คำอะไรก็ได้ทั้งนั้น

ทุก ๆ ครั้ง...ของการหายใจเข้าออก ไม่ว่าจะยาวหรือสั้นหรือไม่ยาวไม่สั้น จะต้องรับรู้ไว้อย่างชัดเจนทุกครั้ง...เราอาจจะใช้วิธีการพูดบ่นในใจอย่างซ้ำ ๆ ว่าพุทโธ พุทโธ ก็ได้...ให้พูดตามจังหวะยาวหรือสั้นของลมหายใจเข้าออก คือเมื่อสูดลมเข้ายาว ๆ ลึก ๆ ก็ให้พูดในใจกำกับว่าพุท เมื่อปล่อยลมออกยาว ก็ให้พูดในใจกำกับว่าโธ แม้ลมหายใจเข้าออกสั้นก็ทำอย่างเดียวกัน ที่สำคัญเราจะต้องรับรู้อย่างชัดแจ้งในกองลมทั้งปวง

หากจะใช้การนับหนึ่งนับสอง ตามจังหวะเข้าออกของลมหายใจก็ย่อมทำได้ หรือจะใช้ถ้อยคำที่เป็นภาษาอื่น ๆ ก็ไม่เป็นที่สำคัญนัก เพราะการใช้ถ้อยคำว่าพุทโธ หรือคำอื่น ๆ นั้น ก็เพียงเพื่อสะกดความนึกคิดให้เกาะติดอยู่กับคำซ้ำ ๆ อย่างไร้ความหมาย...หากไม่ทำอย่างนั้น จิตก็จะเกิดการหวั่นไหวไปนึกคิดสร้างภาพที่มีความหมายขึ้นมา จนทำให้เกิดการฟุ้งซ่านสัดส่าย ไม่สามารถทำหน้าที่ในการเฝ้าดูลมเข้าออกที่รูจมูกได้อย่างตลอดรอดฝั่ง

และต้องพยายามใช้ความสังเกตดูด้วยว่า...ในแต่ละขณะ

ที่รำลึกอยู่กับลมหายใจกับนึกคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องราวต่าง ๆ นั้น มันมีสภาพของความรู้สึกที่แตกต่างกันอย่างไร เพื่อเราจะได้สังเกตเห็นคุณและโทษ...ความสงบและความร้อนรนที่เกิดขึ้นในขณะที่มีสติอยู่กับลมหายใจ กับนึกคิดไปอย่างไร้สตินั้น ว่ามันช่างมีความรู้สึกที่ต่างกันราวฟ้ากับดินทีเดียว คือฝ่ายที่มีสติจะสงบเย็น ส่วนด้านขาดสตินั้นมักมีแต่ความกังวล วุ่นวาย อยู่ไม่เป็นสุข

ทุกย่างก้าวอิริยาบถกำหนดรู้ได้ทั้งนั้น

เราจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือจะอยู่ในอิริยาบถไหน ๆ ก็ตาม ลมหายใจมันก็ยังทำหน้าที่ไหลออกไหลเข้าอยู่ในกายนี้ตลอดเวลาอยู่แล้ว...เพียงแต่เราต้องคอยเฝ้าประคับประคอง หรือควบคุมให้ลมไหลเข้าออกยาว ๆ อย่างสม่ำเสมอเท่านั้น เพราะมันจะทำให้เกิดการตื่นตัวขึ้น ร่างกายกระฉับกระเฉง ว่องไว ผ่อนคลาย ไม่เครียด และยังทำให้การจดจำต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเยี่ยม เรียนหนังสือเก่ง ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ...ส่วนจะเลือกกำหนดดูลมในอิริยาบถไหนนั้นถือว่าไม่เป็นเรื่องที่สำคัญ

การฝึกดูลมหายใจนั้น นอกจากจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงมีพลัง แล้วยังช่วยให้สติปัญญาเกิดการพัฒนาสูงขึ้นไปตามลำดับ เพราะการกำหนดดูลมหายใจ ก็คือการทำให้ชีวิตตื่นตัวอย่างมีสติ...มีความสงบและฉลาดเฉลียว รอบรู้เท่าทัน

ต่อเรื่องราวภายนอก หรือเหตุของสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้นภายใน

เด็กนักเรียน หรือวัยรุ่นหนุ่มสาว คนเฒ่าคนแก่ ธรรมดาก็มีสติคือการระลึกรู้ได้ด้วยกันทุกคนอยู่แล้ว...แต่โดยมากมักจะใช้สติให้ระลึกรู้ไปกับเรื่องราวแต่หนหลังหรือเรื่องที่ยังไม่มาถึงเสียจนเกินไป เลยทำให้ชีวิตต้องซวนเซ ขาดพลัง ขาดความสามารถที่จะระลึกรู้ต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ เลยกลายเป็นปัญหา ที่หาต้นเหตุไม่พบ หาทางแก้ไขไม่ได้เพราะละเลยชีวิตในขณะปัจจุบันไปเสีย

ความสงบสุขเย็นหาได้ที่ตนเอง

หากว่าเรา...ได้มีการประคับประคองลมหายใจเข้าออกอย่างสม่ำเสมอ...ต่อเนื่อง...จนเกิดเป็นความตั้งมั่น ไม่โยกคลอนไม่สัดส่ายไปมาด้วยการนึกคิดไปตามเรื่องราว...อารมณ์ต่าง ๆ จิตใจย่อมสงบระงับ กายย่อมเกิดการผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด กลับจะมีแต่ความเบาสบายสงบเย็นเกิดขึ้นตามมา ในบางครั้ง...ก็มีอาการแบบอื่น ๆ เกิดมีขึ้นด้วย เช่น อาจจะตัวเบาเหมือนปุยนุ่นล่องลอยอยู่ในอากาศ...บางทีอาจมีเหมือนกับว่าแมลงมาตอมไต่อยู่ทั่วกาย หรืออาจจะมีอาการอื่น ๆ เกิดขึ้นอีกมากมายตามแต่พื้นเพนิสัยของแต่ละคน อาการต่าง ๆ เหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกคน และจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อจิตใจเกิดความตั้งมั่นขึ้นใน

ระดับหนึ่ง...แต่ถึงอย่างไรก็ตาม สิ่งนี้ก็ยังไม่ได้เป็นจุดหมายอันสูงสุดที่ต้องการ เพียงแต่เป็นรุ่งอรุณที่บอกเหตุถึงจิตใจได้เกิดการพัฒนาขึ้นแล้วในระดับหนึ่ง

ความสุขสงบเย็นชนิดนี้...จะหาไม่ได้ในตู้เซฟที่เก็บเงินล้าน และไม่ได้แอบอาศัยอยู่ในบ้านที่ใหญ่โต แม้แต่ความเด่นดัง ก็ไม่สามารถทำให้ความสุขชนิดนี้เกิดมีขึ้นได้ นอกเสียจากต้องมีศิลปะในการหายใจเพียงเท่านั้น จึงจะได้พบกับความสุขที่สงบเย็นอันสูงสุด

การรู้...ที่รู้ไม่จริง

จุดมุ่งหมาย...ของการกำหนดดูลมหายใจนั้น ไม่ใช่เพื่อตนจะได้เป็นผู้วิเศษเหนือคนอื่น ๆ หรือเพื่อไปเที่ยวชมนรกสวรรค์ที่ไหน แต่เป็นการกำหนดเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายทางร่างกายและสยบความคิดที่ฟุ้งซ่านอย่างขาดสติของเรา ให้กลับกลายเป็นการคิดที่ดีอย่างมีสติ...มีความรู้ตัว...รู้เท่าทันต่อทุกเรื่องราวของการขบคิด จนถึงขั้นเห็นเจ้าตัวความคิด ปล่อยวางความคิดได้ในทุกเรื่องราวไม่ว่าจะเป็นการคิดเรื่องหลอกลวงเอาเงินพ่อแม่ไปซื้อหนังสือเรียน แต่กลับนำไปกินเที่ยวกันอย่างสนุกสนาน หรือคิดทุจริตต่อหน้าที่การงาน คดโกงเงินเพื่อนพ้องความคิดเหล่านี้เมื่อฝึกไปได้ถึงจุดหนึ่ง มันจะเริ่มเกิดการรู้เห็นขึ้นมาเอง

แต่โดยมาก...มักจะพูดกันเป็นเสียงเดียวว่า...ทุก ๆ เรื่องราวของการกระทำ พูดหรือคิด เรามีสติ เรารู้ทั้งนั้นว่าอะไรเป็นอะไร รู้อย่างนี้เขาเรียกรู้แบบหลง คือหลงทำไปทั้งที่รู้ ๆ อยู่...ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการโกหกพกลม ด่าทอพ่อแม่ ทำร้ายครูอาจารย์ ยกพวกตีกัน จัดปาร์ตี้ยาอี หรือค้ายาเสพติด เรื่องทั้งหลายเหล่านี้ เขาก็รู้กันอยู่ว่ามันไม่ดี ไม่ควรทำ แต่ก็ยังทำกันได้คือทำทั้งที่รู้และเข้าใจ แม้ว่ามันจะเกิดเรื่องเลวร้ายตามมาอย่างไร รู้อย่างนี้เป็นการรู้ที่อันตราย คือรู้ไม่เท่าทันความคิดของตนเอง เมื่อไม่รู้เท่าทัน มันก็เลยหลงเข้าไปอยู่รวมกับความคิด จนมองไม่เห็นอะไรเลย

หลายชีวิต...สุดท้ายต้องสิ้นท่า นั่งคอตก เอาผ้าปิดหน้าคอยหลบกล้องนักข่าว ทั้งเมื่อก่อนหน้านี้ดูกล้าหาญองอาจต่อการทำชั่ว โดยไม่เกรงกลัวใครแต่พอถูกจับได้ก็นั่งหน้าจ๋อยอย่างที่เห็นกันตามสื่อต่าง ๆ อยู่ทุกวัน ว่ามันเป็นภาพที่น่าสลดใจแค่ไหน กับเรื่องของการรู้แล้วยังทำ จึงเรียกการรู้อย่างนี้ว่า...รู้แบบไม่รู้จริง

เมื่อจิตสงบ ควรขบคิดพิจารณา

จึงต้องมีการฝึกฝน ให้เกิดการรู้ขึ้นที่ลมหายใจเข้าออกไหลผ่านกระทบเสียก่อนจนจิตสงบสยบความคิดฟุ้งซ่านได้ เมื่อ

จิตสงบ ไม่ดิ้นรน กวัดแกว่งไปมา หากมีการสังเกตที่ดี...มีการแยบคลาย สุขุมลุ่มลึก เราอาจจะเกิดการรู้เห็นอาการต่าง ๆ ตามมาเป็นลำดับ ๆ จนถึงขั้นรู้เห็นจริงต่อความคิดทั้งปวงก็อาจจะเป็นได้

ถึงเราจะยังไม่รู้ไม่เห็นเจ้าตัวความคิดก็ตาม แต่เมื่อลมหายใจเริ่มเบาบาง จิตใจเริ่มสงบขึ้นแล้ว เราอาจจะหยิบยกเรื่องราวต่าง ๆ มาพิจารณาเพื่อให้เกิดการรอบรู้ขึ้นก็ได้ หรืออาจจะขบคิดพิจารณาถึงเรื่องราวของชีวิตที่ผ่านมาว่าตั้งแต่เราเกิดมาเป็นคนจนถึงวันนี้ ได้ดีมีเป็นเพราะพ่อแม่ทั้งนั้น แล้วเราได้ตอบแทนคุณอะไรท่านบ้างหรือยัง...หรือแม้แต่ครูอาจารย์ที่ให้ความรู้ เราได้ทำความดีอะไรไว้ให้กับท่านหรือสถาบันที่เราอาศัยอยู่บ้างหรือไม่ หรือชีวิตนี้...เรายังไม่เคยได้ทำความดีให้ไว้กับใครเลย

การพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ในขณะที่จิตสงบ ย่อมมีสติปัญญา ทำให้มองเห็นคุณและโทษ ประโยชน์และมิใช่ประโยชน์ที่สำคัญ...ยังทำให้เกิดความสำนึกที่ดีขึ้น จนรู้เห็นว่าพ่อแม่ครูอาจารย์นั้นมีพระคุณต่อเราอย่างไร เราควรปฏิบัติต่อท่านเหล่านั้นเช่นไร หรือแม้แต่คนอื่น ๆ หรือสิ่งต่าง ๆ ก็ล้วนแต่มีบุญคุณกับเราทั้งนั้นหากเรากำหนดลมหายใจ จนจิตสงบพอที่จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ดี วันนี้...เราจะไม่กล้าก้าวล่วงทำร้ายจิตใจท่านเหล่านั้นเลย เพราะว่าลมหายใจที่เป็นระบบนั้นจะช่วยนำ

ความรู้สึก...ความสำนึกที่ดีมาให้เสมอ

ชีวิตนี้ควรฝากไว้กับลมหายใจ

ทุกชีวิตที่เกิดมา ไม่ว่าจะมั่งมีเสียรวยล้น หรือยากจนเสียต้องทนอยู่กระท่อมตับจาก หรือจะอยู่ในเพศในวัยไหน ๆ ของชีวิตก็ตาม สิ่งหนึ่งที่ทุกคนต้องการเหมือน ๆ กัน ก็คือที่พึ่ง เพื่อให้จิตใจได้มีที่เกาะยึดเหนี่ยว จะได้มีความอบอุ่นและสบายใจในชีวิต จึงต้องมีการดิ้นรนแสวงหาที่พึ่งกันไปในรูปแบบที่แตกต่างกันไป ตามสติปัญญาของแต่ละคนที่จะมองเห็นว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้จะเป็นที่พึ่งให้กับเราได้อย่างแท้จริง...แต่จนแล้วจนรอด สิ่งต่าง ๆ ที่ตนยึดถือเอาเป็นที่พึ่ง ก็ต้องปรับเปลี่ยนไปเรื่อย เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น มันไม่ได้เป็นที่พึ่งให้กับเราได้อย่างแท้จริง

ลมหายใจ...ทุกคนรู้จักกันดี และทุกคนสามารถปฏิบัติได้ แต่มีน้อยคนนัก ที่จะถือเอาเป็นที่พึ่งได้ ทั้ง ๆ ที่มันก็ไหลผ่านเข้าออกตรงรูจมูกของเราเองหรืออาจจะเป็นเพราะว่า...เรื่องราวของชีวิตเรามันยุ่งเหยิงมากเกินไป...และมากเกินไปกว่าที่จะให้ความใส่ใจในเรื่องของลมปราณ จนในที่สุด...ชีวิตหนึ่งที่เกิดมาเราพลาดโอกาสของการลิ้มลองความสุขสงบเย็นที่เกิดขึ้นจากการกำหนดรู้ดูลมหายใจ ทั้งที่ลมเองก็เป็นที่พึ่งให้กับทุกคนได้อย่างถาวร

ชีวิตอบอุ่นได้ก็เพราะลม

พระพุทธองค์...ท่านทรงเคยบอกเล่าให้กับเหล่าสาวกได้ฟังว่า...เมื่อครั้งที่ท่านเอง ออกจากเวียงวังมาใหม่ ๆ ได้พักอาศัยอยู่ริมแม่น้ำ สองฝากฝั่งเป็นป่ารกชัฏที่แสนเปลี่ยวเดียวดาย มีบ้างในบางครั้ง...ที่คิดคล้อยตามไปกับเรื่องราวแต่หนหลัง สมัยที่ชีวิตยังคลุกคลีอยู่กับความสะดวกสบายด้วยทุกสิ่งอย่าง และยิ่งในยามค่ำคืนที่หมู่เดือนดาวมืดมิด ป่าทั้งป่าถูกปกคลุมไปด้วยความเงียบงันและวังเวง เสมือนอยู่อีกโลกหนึ่ง มีบางขณะที่สัตว์ส่งเสียงร้องครางผ่านความมืดมา จนทำให้ต้องคิดไปต่าง ๆ นา ๆ แต่ก็ได้ลมหายใจนี่แหละ ที่เป็นเพื่อนคุ้มภัยคอยให้ความอบอุ่นเป็นดังที่พึ่งในคราวที่ต้องอยู่เผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างไม่หวาดหวั่นหรือแม้แต่ในยามที่ต้องต่อสู้กับความรู้สึกนึกคิดของพระองค์เอง ก็มีเพียงลมหายใจเท่านั้น ที่คอยให้ความช่วยเหลือมาโดยตลอด

ลมแห่งการรู้แจ้ง

ก่อนแต่พระองค์...จะทรงรอบรู้ในทุก ๆ สิ่งที่เกี่ยวกับการถูกบีบคั้น ทรมานใจท่านทรงพึ่งพิงอยู่กับลมหายใจมาโดยตลอด แม้ในขณะที่ท่านทรงรู้เห็นความจริงต่อธรรมอันพ้นทุกข์

ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้ทรงรู้เห็นความทุกข์ในทุก ๆ เรื่องที่เกิดมาภายในดวงจิต พร้อมทั้งเหตุผล กลอุบายแก้ไขความทุกข์ทั้งปวง ท่านก็ทรงอยู่กับลมใช้ลมหายใจเป็นหลักใหญ่...หรือแม้แต่อริยสาวกผู้ประพฤติวัตรปฏิบัติจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ หมดหน้าที่ในการเรียนรู้ ปลงภาระอันหนักลงเสียได้พระองค์ก็ทรงชี้แนะให้อริยสาวกเหล่านั้น ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นหลักชัย ทั้งนี้ก็เพื่อความผาสุขและความเป็นไปของความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอย่างเต็มเปี่ยม...หรือหากว่ามีใคร คนใด พวกไหน จะคอยแอบถามไถ่ ว่าพระองค์ทรงให้ชีวิตหมดไปด้วยอะไรโดยมาก ก็ขอให้พวกเธอทั้งหลายพึงตอบเขาเหล่านั้นไปว่า...พระองค์ทรงเป็นอยู่ด้วยสมาธิ ที่เกิดจากการรำลึกรู้อยู่คู่กับลมหายใจเสียเป็นส่วนใหญ่

ลมคือครูแห่งปาฏิหารย์

ลมหายใจ...มีความเป็นปาฏิหาริย์อยู่ในตัวเองแล้วอย่างเสร็จสรรพ เป็นแหล่งแรกเริ่มที่จุดประกายความสว่างไสวให้กับชีวิตและเป็นจุดสุดท้ายที่จะคอยตามส่งดวงจิต วิญญาณให้ผ่านเข้าไปสู่แดนสงบ พร้อมยังเป็นเสมือนประตูที่จะนำพาไปสู่การค้นหาเหตุและผลของเรื่องราวทั้งหมดที่ผ่านเข้ามาในชีวิต แต่คนโดยมากมักจะดิ้นรนแสวงหาความเป็นปาฏิหาริย์กันทางวัตถุ หรือ

ที่บุคคลอื่นอันอยู่นอกเหนือตัวเราด้วยคิดกันไปว่า...วัตถุสิ่งของหรือคนนั้นคนนี้จะสามารถช่วยดลบันดาลแก้ไขปัญหาชีวิตให้กับเราได้ เลยพากันมองข้ามมองผ่านรูจมูกของตนเองไปอย่างน่าเสียดายหรืออาจจะคิดว่า...รูจมูกมีไว้เพื่อให้ลมผ่านเข้าออกเพียงอย่างเดียว โดยที่ไม่เฉลียวใจเลยว่าลมหายใจนั้น เป็นลมแห่งความงดงามของชีวิต ที่สามารถแสดงปาฏิหาริย์ในการช่วยปลดเปลื้องเรื่องราวร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นอันมีเหตุมาจากเรื่องเรียน งาน เงิน ความรัก หรือเรื่องอื่น ๆ ได้อย่างดีเยี่ยม และยังเป็นลมแห่งการสร้างสรรค์ความสุขให้กับทุกชีวิตได้ในทุก ๆ ระดับของการฝึกฝน คือความสุขตั้งแต่ในระดับรากหญ้าของการเริ่มฝึกไปจนถึงความสุขในระดับยอดสุด อันเป็นสุขอยู่ในรอยแห่งพระอริยเจ้า...เพียงขณะหนึ่งของการกำหนดรู้ดูลมหายใจ ย่อมได้รับความสุขสดใสบริสุทธิ์ อย่างทันทีทันใด ซึ่งดีกว่าปราณีตกว่าความสุขที่เกิดขึ้นจากการดิ้นรนแสวงหาลาภ ยศ ศรัทธา กันมาตลอดทั้งชีวิต

ขอให้ทุกชีวิต จงได้พบกับความจริงอันประเสริฐ โดยผ่านทางลมหายใจที่เป็นระบบ ตามรอยแห่งองค์พระศาสดาด้วยกันทุก ๆ ท่าน ทุก ๆ คน เทอญ

พระอธิบดี อธิปัญโญ

Viroj Printing
วิโรจน์ การพิมพ์
48/676-677 หมู่บ้าน D.K. ม.5 ถ.กาญจนาภิเษก
แขวงบางบอน เขตบางบอน กรุงเทพฯ 10150
โทร : 0 2895 2778-9 แฟ็กซ์ : 0 2894 7940

ลมคือยา
(ทำนองเพลง...เหล้าจ๋า)

ในโลกนี้ไม่มียาใดดีเท่าลม
ทุกข์ร้อนขื่นขม มีลมนั้นช่วยได้
ยาอื่นหมื่นแสน ยังไม่หาย
มีลมหายใจเป็นยาแก้ที่แน่นอน
ฝึกลมไว้ด้วยการหายใจเถิดพี่น้อง
ให้ลมประคองกายใจไว้แนบนิ่ง
อย่ามัวกังวล จนประวิง
โรคร้ายหายจริง ด้วยสิ่งที่เรียกว่าลม
แม้...เป็นโรคมะเร็งร้าย
ก็หายได้ด้วยลม
ดวงจิตช้ำชอก บอกย้อนช้ำตรม
กำหนดดูลม ความขื่นขมก็จางคลาย
หากโลกนี้มีแต่คนเฝ้าดูลม
ชีวิตสุขสมรื่นรมณ์ไร้โรคภัย
แต่ต้องมี ศิลปะการหายใจ
โรคกายโรคใจ หายไปอย่างแน่นอน

ใครคือเจ้าของลมหายใจ

การรำลึกรู้...อยู่กับลมหายใจนั้น จะต้องมีการสังเกตที่ดีปะปนอยู่ด้วยทุกครั้ง เราจึงสามารถรับประโยชน์จากการดูลมได้อย่างถึงที่สุด มิใช่ว่าหากดูลมก็ดูลมเสียตะพรึด โดยที่ไม่ยอมสังเกตดูสิ่งใด ๆ เลย...ในขณะที่เราสูดลม หายใจเข้าหรือปล่อยลมออก แม้จะมีความรู้สึกอย่างชัดเจนถึงลมหายใจผ่านกระทบก็ตาม แต่จะต้องสังเกตให้ดีอีกว่า...ใครคือผู้รู้สึกในลมหายใจ ตัวเราหรือตัวใครที่เข้าไปรู้สึก...หรือว่าความรู้สึกเป็นเพียงส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่ขาดตัวตน...ขาดคนเป็นเจ้าของ